DAVID M. ALLEN

Krytyczni, wymagający i dysfunkcyjni rodzice

JAK WYZNACZAĆ GRANICE I BUDOWAĆ ZDROWE RELACJE

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Krytyczni, wymagający i dysfunkcyjni rodzice

DAVID M. ALLEN

Krytyczni, wymagający i dysfunkcyjni rodzice

JAK WYZNACZAĆ GRANICE I BUDOWAĆ ZDROWE RELACJE

Tłumaczenie
Agnieszka Kasprzyk

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Seria: Psyche/Soma

Tytuł oryginału: *Coping with Critical, Demanding, and Dysfunctional Parents. Powerful Strategies to Help Adult Children Maintain Boundaries and Stay Sane*

Copyright © 2018 by David M. Allen and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for Polish Translation and Edition by Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Wydanie I, Kraków 2020, All rights reserved

Projekt okładki i stron tytułowych *Pracownia Register*

Celem niniejszej publikacji jest dostarczenie dokładnych i miarodajnych informacji na temat poruszanych w niej zagadnień. Wydawca nie świadczy przy tym żadnych usług psychologicznych, finansowych, prawnych bądź innego typu. W przypadku, gdy potrzebna jest pomoc lub porada eksperta, zaleca się kontakt z odpowiednim specjalistą.

Niniejsza książka stanowi utwór chroniony na podstawie ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Prawami do tego utworu dysponuje Wydawca – Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Bez zgody Wydawcy niedopuszczalne jest kopiowanie, rozpowszechnianie lub inne korzystanie z niniejszej książki w całości lub z jej fragmentów z wyjątkiem dozwolonego użytku osobistego lub publicznego.

ISBN 978-83-233-4823-8

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO
www.wuj.pl

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Redakcja: ul. Michałowskiego 9/2, 31-126 Kraków

tel. 12 663 23 80, tel./faks 12 663 23 83

Dystrybucja: tel. 12 631 01 97, tel./faks 12 631 01 98

tel. kom. +48 506 006 674, e-mail: sprzedaz@wuj.pl

Konto: PEKAO SA, nr 80 1240 4722 1111 0000 4856 3325

Spis treści

Przedmowa 7

Wprowadzenie

Twoja potrzeba ciepła i akceptacji 9

CZĘŚĆ I. O CO TU CHODZI?

1 Jak zrozumieć zachowanie rodziców? 17

2 Jak reagujesz? 41

3 Nabierz dystansu, biorąc pod uwagę historię rodziny i okoliczności 61

CZĘŚĆ II. CO MOŻESZ ZROBIĆ?

4 Przygotuj się 93

5 Odróżniaj myślenie logiczne od nielogicznego 105

6 Przewiduj siedemnaście ruchów, które mogą wykonać twoi rodzice i zaplanuj swoje kontry 123

7 Zaproś do współpracy rodzeństwo oraz inne ważne dla ciebie osoby 159

CZĘŚĆ III. JAK DĄŻYĆ DO CIEPŁA i AKCEPTACJI?

8 Nawiązuj konstruktywne rozmowy 177

9 Domagaj się określonych zmian 203

10 Pokonuj nawyki i kolejne pogorszenia sytuacji 215

Podsumowanie

Jesteś w stanie pokonać ograniczenia narzucane ci przez rodziców 225

Podziękowania 235

Bibliografia 237

Przedmowa

Rodzice Alice, mojej pacjentki, budzili w niej od wielu lat uczucie gniewu. Nie zachowywali się idealnie, gdy była mała – matka egocentryczka i ojciec odgrywający rolę nadwornego krytyka. Niewiele uległo też poprawie, kiedy Alice dorosła.

Osiągnąwszy wiek średni, Alice zdała sobie jednak sprawę, że nadal marzy o rodzicach, z którymi mogłaby rozmawiać, ukochanych bliskich osobach, którym mogłaby się zwierzać ze swoich radości i trosk, a także wysłuchiwać ich problemów.

Nowa książka Davida Allena sprawia, że znacznie wzrastają szanse na to, iż Alice będzie mogła zrealizować swoje marzenie.

Pragnienie Alice dotyczące nawiązania zdrowszych relacji z rodzicami stanowi przykład różnicy między ludźmi a zwierzętami.

Wkraczając w dorosłość, zwierzęta takie jak pies, kot, niedźwiedź, koń, ptak czy lew przestają rozpoznawać wychowujących je rodziców i zwracać na nich uwagę. Dorosłe osobniki są w stanie przetrwać bez starszych opiekunów, tak więc więzy łączące rodzica i dziecko ulegają zanikowi.

U ludzi wygląda to inaczej. Zazwyczaj cenimy sobie relacje z członkami rodziny i w naturalny sposób staramy się je podtrzymywać, przynajmniej w przypadku, gdy mogą się przyczynić do naszego rozwoju.

Opieka nad starzejącymi się rodzicami wzmaga także nasze poczucie troski o nich. Kochamy tych, którymi się opiekujemy. W miarę upływu lat odświeżenie relacji z trudnymi rodzicami może w znacznym stopniu wynagrodzić wysiłek włożony w ten proces przez obie strony.

Podejście prezentowane przez Davida Allena odzwierciedla jego przekonanie o skuteczności psychoterapii integracyjnej.

Allen, uznany ekspert w tej dziedzinie, integruje wiele różnych podejść terapeutycznych. Po mistrzowsku wiąże leczenie poznawczo-behawioralne, dzięki któremu pacjenci uczą się nowego sposobu myślenia i nowych umiejętności komunikacyjnych, z psychodynamicznym odkrywaniem źródeł wzorców, którymi posługują się osoby poddawane terapii. Ponadto

łączy analizę przypadków z perspektywą teorii systemów rodzinnych, co pozwala mu poszerzyć zakres badań o reakcje rodziców, potomstwa i rodzeństwa pacjentów.

Liczne badania skuteczności psychoterapii dowodzą, że takie integracyjne podejście do leczenia przynosi pacjentom najwięcej korzyści. W podobnym zakresie z niniejszej publikacji mogą skorzystać jej czytelnicy.

Pisząc tę książkę, David Allen zrealizował niezwykle ambitne przedsięwzięcie.

Czy wybitny terapeuta rodzinny jest w stanie jasno opisać swoją pracę z pacjentami, tak aby czytelnicy jego książki mogli sobie pomóc, odtwarzając przebieg tej pracy? Zdaję sobie sprawę z trudności tego przedsięwzięcia, gdyż podjęłam się już podobnego, pisząc książkę zatytułowaną *Prescriptions Without Pills*. Jest to niełatwe zadanie, a jednak David Allen odniósł godny podziwu sukces.

Allen kroczy z czytelnikiem przez pojednanie i odnowę, które mogą prowadzić do ziemi obiecanej, jaką stanowi pełna miłości relacja rodzic–dziecko. Niczym pełen pewności głos lektora w nawigacji Google Maps czy Waze kieruje nami przez meandry ważnego procesu poprawy relacji.

Brawa dla Davida Allena za wspaniały przyczynek do udoskonalania relacji łączących dorosłych członków rodzin.

dr Susan Heitler, autorka książki *Prescriptions without Pills: For Relief from Depression, Anger, Anxiety, and More*

WPROWADZENIE

Twoja potrzeba ciepła i akceptacji

Dla wielu z nas rodzice stanowią główne źródło większości dobrych rzeczy w naszym życiu. Gdy jesteśmy mali, opiekują się nami i zaspokajają nasze podstawowe potrzeby: pożywienia, schronienia i ludzkiego ciepła. Chronią nas i powstrzymują od robienia tego, co może nam zaszkodzić. Okazują nam wsparcie, choć bez nadmiernej opiekuńczości. Uczą nas, jak radzić sobie z otoczeniem, aby móc zaspokoić własne pragnienia i potrzeby. Zapewniają nam dożywotnią miłość i ciepło. Wyczekujemy spotkań z nimi, żeby wspólnie świętować urodziny, zakończenie szkoły lub studiów, awans, ślub czy narodziny naszych dzieci albo po prostu spędzać z nimi czas, ponieważ cieszy nas ich towarzystwo. Myślimy o nich z czułością, a gdy odchodzą z tego świata, dotkliwie odczuwamy stratę.

Jeśli sięgnąłeś po tę książkę, to być może w twojej rodzinie brakuje takich uczuć. Odnosisz wrażenie, że twoi rodzice uważają cię za kompletnego nieudacznika. Być może wiele razy reagowali negatywnie na twoje ulubione zajęcia i zainteresowania. Czujesz, że w jakimś stopniu ich rozczarowujesz i wprawiasz w zażenowanie, odbierają cię jako osobę nadmiernie emocjonalną lub nadwrażliwą. Ich powtarzające się, kompulsywne negatywne reakcje wobec twoich wyborów życiowych i próśb wywołują w tobie wrażenie, że rodzice uważają twoje żądania za wygórowane i oczekują wręcz, że to ty powinieneś robić więcej dla nich.

Czasami uważasz, że twoi rodzice często zachowują się jak dzieci, a ty jesteś jedyną osobą dorosłą w tym towarzystwie. W pewnym sensie musisz stać się rodzicem własnej matki lub ojca, a nawet ich obojga. Bywa, że wzajemnie oskarżają się przed tobą, zupełnie jakbyś dysponował możliwością naprawienia ich małżeństwa i był do tego zobowiązany.

Być może uważasz, że – pomimo ich pozornej miłości do ciebie – w rzeczywistości twoi rodzice cię nie cenią. Zachowują się wobec ciebie lekceważąco, krytycznie, roszczeniowo, nienawistnie, innymi słowy – dysfunkcyjnie. Nie chodzi tu o pełnowymiarowe *maltretowanie* (jeśli

w twojej rodzinie dochodzi do jawnego, znacznego maltretowania fizycznego lub wykorzystywania seksualnego, niniejsza książka nie zastąpi współpracy z wykwalifikowanym terapeutą). Prawdopodobnie jednak *nie wszystkie* z twoich interakcji z rodzicami zaliczają się do nieprzyjemnych. Nieprzyjemne są tylko te związane z określonymi momentami i miejscami lub sprawami, takimi jak nauka, kariera zawodowa czy relacje damsko-męskie. Twoi rodzice nie zachowują się negatywnie cały czas, zapewne dostrzegłeś, że sprawiają wrażenie naprawdę świetnych ludzi w innych sytuacjach, w towarzystwie przyjaciół i współpracowników, którzy najwyraźniej lubią z nimi przebywać i okazują im szacunek. Być może byłeś świadkiem tego, jak ojciec i matka wchodzą z tymi osobami w pozytywne interakcje. Mogłeś też usłyszeć, że jesteś prawdziwym szczęściarzem, mając takich rodziców.

Mimo to rodzice są trudni w kontaktach z *tobą*. *Lekceważą* cię – ignorują twoje uczucia i pomysły, mówią ci (lub innym ludziom), że twoje pomysły są głupie lub szalone, upierają się, że wiedzą, jak się czujesz, zupełnie, jakby wiedzieli na ten temat więcej niż ty. Wtrącają się w twoje życie, roszcząc sobie prawo do krytykowania twoich decyzji i dyktowania, co powinieneś robić. Bywa też, że zamykają się w sobie i wycofują z twojego życia wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz.

Jest bardzo prawdopodobne, że starasz się dopasować siebie i swoje zachowania do tego, czego – jak się wydaje – pragną i potrzebują rodzice, a następnie odkrywasz, że właśnie *za to* cię krytykują. Ich żądania i słowa krytyki sprawiają na tobie wrażenie niespójnych, wręcz sprzecznych, powodując, że jakkolwiek postąpisz, to i tak wybierzesz złe rozwiązanie. Jeśli próbowałeś lub nadal próbujesz godzić się na różne rzeczy, żeby tylko jakoś się z rodzicami dogadać, wiesz już, że to po prostu nie działa i w żaden sposób nie kończy nieprzyjemnych interakcji. Nade wszystko zaś wasze wzajemne oddziaływanie często w znacznym stopniu upośledza twoją *samoaktualizację* (samorealizację), czyli przeżywanie przez ciebie życia w sposób, jaki sam wybrałeś.

To naturalne, że uważasz za niemal niemożliwe, by utrzymywać relacje z rodzicami zachowującymi się wobec ciebie w lekceważący, krytyczny, roszczeniowy i dysfunkcyjny sposób (i*nvalidating*, *critical*, *demanding*, *dysfunctional*, w skrócie ICDD), nie doświadczając jednocześnie spadku poczucia własnej wartości, nie odczuwając nieustannej kontroli, krytyki

i zdrady ze strony rodziców oraz nie będąc w stanie pozbyć się uczucia gniewu lub wyczerpania. A jednak prawdopodobnie nadal łakniesz ciepła i akceptacji ze strony ojca i matki, niezależnie od tego, czy jesteś skłonny przyznać się do tego przed samym sobą. Nie chcesz pozbywać się ich ze swojego życia, choć nie chcesz też pozostawać nadal celem ich nacisków, prześladowań lub jawnej wrogości. Nie chcesz zrezygnować z relacji z rodzicami, martwisz się jednak, że w końcu będziesz musiał nieustannie ich unikać lub pogodzić się z ich niewłaściwym zachowaniem wobec ciebie. Jako osoba dorosła prawdopodobnie wątpisz we własne zdrowie psychiczne z powodu żywionej przez siebie nadziei, że pewnego dnia twoi rodzice okażą ci ciepło i akceptację.

Najprawdopodobniej korzystałeś już z wielu rewelacyjnych metod poprawy swoich relacji z rodzicami, które nie przyniosły żadnych lub prawie żadnych rezultatów. Z tego powodu możesz uważać za szalone założenie, że *potrafisz* powstrzymać rodziców od zachowań ICDD. Gdyby to było takie proste, dawno już wpadłbyś na to, jak to zrobić, a twoje wysiłki w końcu przyniosłyby skutek. Nie jest to jednak proste. Rozwiązania opisywane przeze mnie wymagają rozbudowanego planowania i konsekwentnych działań. Z pewnością jednak jesteś w stanie powstrzymać rodziców od wspomnianych zachowań.

Podróż ku rozwiązaniu twojego problemu zaczyna się tutaj

Nie ma szans, abyś znał przyczyny większości zachowań członków swojej rodziny. Zachowania twoich rodziców ukształtowała ich przeszłość – zasady, według których zostali wychowani, konflikty tych zasad z ich pragnieniami oraz ambiwalencja wywołana koniecznością życia zgodnie z zasadami, które im nie odpowiadają. Mam nadzieję, że dostrzeżesz to dzięki mojej książce – poznanie wspomnianych powyżej przyczyn może pomóc ci w wypracowaniu metod postępowania wobec każdego rodzica, zupełnie odmiennych od tych, którymi usiłowałeś posłużyć się wcześniej. Gdy zrozumiesz w swoich rodzicach to, czego na pozór nie da się wyjaśnić, będziesz mógł opracować skuteczną strategię zapobiegania powtarzającym się, niemiłym interakcjom z ich udziałem. Stanie się to możliwe w chwili,

gdy opanujesz „metakomunikację" definiowaną przeze mnie jako umiejętność skutecznej rozmowy z rodzicami, czyli rozmowy dotyczącej waszych wzajemnych reakcji werbalnych i niewerbalnych oraz ich przyczyn.

Zaczniesz od zbadania historii swojej rodziny i zasad, którymi kierują się jej członkowie, aby zrozumieć, jak zasady te wywołują w umysłach twoich rodziców podstawowe konflikty wewnętrzne kształtujące ich zachowanie. Dowiesz się, jak przezwyciężyć powodowaną tymi konfliktami rodzicielską defensywność i negację, by móc konstruktywnie porozmawiać z matką i ojcem o ich zachowaniu. Kluczem do sukcesu jest w tym przypadku zrozumienie i zaakceptowanie wspomnianych zasad oraz konfliktów pomiędzy pragnieniami i skłonnościami twoich rodziców a pragnieniami i skłonnościami ich rodziców – te zasady i konflikty doprowadziły do powstania rodzinnego systemu wartości podtrzymującego dysfunkcyjne zachowania.

W rozdziale 5 i 6 prezentuję ponad 25 strategii pozwalających przeciwdziałać zwyczajowym metodom, za pomocą których rodzice unikają pewnych kwestii i zmuszają cię do milczenia w takich sytuacjach. W owych strategiach nie jest konieczne, abyś udawał, że zachowania rodziców denerwują cię lub martwią mniej niż w rzeczywistości. Dzięki nim unikniesz także atakowania rodziców za to, kim są.

Dowiesz się również, jak powstrzymać innych krewnych od podważania słuszności twoich starań. Nauczysz się, jak żądać określonych zmian w relacji z każdym z rodziców, by móc odnieść się do wybranych interakcji lub lekceważącego, krytycznego, roszczeniowego czy dysfunkcyjnego zachowania rodziców wobec ciebie. Zdobędziesz też umiejętność reagowania w przypadku, gdy rodzice sięgną ponownie po dysfunkcyjne wzorce wspomnianego powyżej zachowania.

Moja książka przygotuje cię do prowadzenia konstruktywnych rozmów z rodzicami na temat waszych interakcji. Zanim jednak rozpoczniesz metakomunikację, musisz zdobyć wiele informacji i sporo zaplanować, pamiętaj zatem, aby *najpierw przeczytać tę książkę do końca*, traktując to jako przygotowanie, a dopiero potem podjąć rozmowę z rodzicami. Z tego właśnie powodu przedstawiam poszczególne etapy prowadzenia takiej rozmowy dopiero pod koniec rozdziału 9. Chcę, abyś w pierwszej kolejności czerpał korzyści z tego, że potrafisz dostrzec pełen obraz sytuacji – dzięki

temu podczas metakomunikacji twoje starania pozwolą ci skutecznie ominąć zastawiane przez rodzinę pułapki.

Dokąd prowadzi cię ta książka

Skuteczna metakomunikacja ma wiele wspólnego z tym, co niektórzy psychoterapeuci określają jako *asertywność* (Alberti, Emmons 2017). Osoby asertywne potrafią walczyć o swoje i prosić o rzeczy im potrzebne, a jednocześnie nie akceptują biernie wszystkiego, co zaoferują im inni, ale też nie okazują wobec nich agresji ani nie wchodzą w konflikt z ich prawami i pragnieniami. Podstawowa asertywność często nie wystarcza jednak w kontakcie z członkami rodziny, którzy potrafią jej przeciwdziałać. Umiejętność ta wymaga zatem *dostosowania do wrażliwości wszystkich zaangażowanych stron*, by można było zapobiec defensywnym reakcjom typu: walcz-uciekaj-znieruchomiej, a także strategiom walca drogowego czy wycofania.

Przykładowo jeśli rodzic udziela dorosłemu dziecku porady, której nie potrzebowało i o którą nie prosiło, trener uczący asertywności może zasugerować dziecku wykorzystanie następującej odpowiedzi: „Doceniam twoją troskę, ale wiem, jak mam postąpić". We względnie funkcjonalnych rodzinach rodzice zazwyczaj wycofują się po takiej ripoście. Jeżeli jednak rodzic skrywa w sobie poczucie winy, że nie jest rodzicem idealnym, może w takiej sytuacji zareagować kompulsywnym powtórzeniem tej samej porady – tak, jakby nie usłyszał od dziecka ani słowa. Może też odpowiedzieć: „Nigdy mnie nie słuchasz, po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłem! Jak możesz mnie tak traktować?" albo: „Dlaczego uważasz, że jesteś taki cholernie mądry?".

I jeszcze jedna istotna uwaga: ta książka *nie* traktuje w najmniejszym nawet stopniu o tym, jak „naprawić" twoich rodziców. Być może nadal będą się zachowywać problematycznie wobec innych ludzi, nie dbać o siebie, unikać rozstrzygnięcia swoich problemów małżeńskich bądź zawodowych. Nie do ciebie należy zachęcanie ich do zmian w tych kwestiach, nie jesteś w stanie ich zmienić, nawet gdybyś bardzo chciał. Niniejsza książka dotyczy naprawy twoich *relacji* z każdym z rodziców. Aby to osiągnąć, musisz zrozumieć zasady rodzinne i konflikty psychiczne wypaczające wasze relacje

od wewnątrz oraz zmierzyć się z nimi. Dzięki temu zarówno ty, jak i twoi rodzice dowiecie się, jak zmienić to, co was łączy.

Naprawa relacji otworzy przed tobą drogę do samoaktualizacji – życia zgodnie z własnymi wyborami, a nie pod dyktando rodziców. To właśnie leży w granicach twoich możliwości. To prawda, że rozmowa na temat przyczyn i przejawów waszych problematycznych interakcji *może* pomóc rodzicom w sprawach innych niż łącząca was relacja. Mimo to twój cel jest odmienny – dążysz do uwolnienia się od nawracających interakcji, które nie pozwalają, abyś wzniósł się ponad bolesne skutki omawianej dysfunkcji.

W książce tej dzielę się z tobą technikami i strategiami wypracowanymi przeze mnie w ciągu ponad czterdziestu lat praktyki klinicznej. Pracując jako psychoterapeuta pomagający pacjentom z dotkliwymi dysfunkcjami rodzinnymi, wyszukiwałem dla nich metody skutecznego łagodzenia i poruszania istotnych zagadnień w dyskusji z ich niezwykle defensywnymi, trudnymi i upartymi rodzicami. Oferuję ci nowy punkt widzenia i wgląd w wasze powtarzające się i problematyczne interakcje rodzic–dziecko oraz przyczyny ich powstawania. Mam nadzieję, że zrozumienie pewnych spraw otworzy przed tobą drogę ku nowym relacjom z rodzicami. Jestem pewien, że moja książka będzie stanowić dla ciebie wartościowe źródło wiedzy. Mam również nadzieję, że twoja podróż nie tylko cię usatysfakcjonuje i wzmocni, lecz także okaże się choć trochę emocjonująca.

Część I
O co tu chodzi?

1

Jak zrozumieć zachowanie rodziców?

Jedną z podstawowych umiejętności, jakie zdobędziesz dzięki tej książce, będzie zdolność do wyłączenia – w ferworze dyskusji toczonej z głównymi figurami przywiązania na tematy dotyczące drażliwych wzorców rodzinnych – „autopilota" i przejścia na „sterowanie ręczne". (Przez „główne figury przywiązania" rozumiem rodziców, przybranych rodziców lub inne osoby, które uczestniczyły w twoim wychowaniu, np. dziadków, starsze rodzeństwo lub byłych przybranych rodziców, z którymi nadal utrzymujesz kontakt. Jeżeli posługuję się gdzieś terminem „rodzic", jest to określenie obejmujące dowolną główną figurę przywiązania, połączoną z tobą relacją, którą chcesz poprawić dzięki lekturze mojej książki i zastosowaniu uzyskanej z niej wiedzy). Wyłączenie autopilota nie jest łatwe – twoja rodzina doskonale wie, jak tobą manipulować, by przywrócić cię do stanu wyjściowego. Mimo to wraz z wiedzą przekazywaną przeze mnie w pierwszej części tej książki zdobędziesz też umiejętność przechodzenia na sterowanie ręczne.

Pierwszym krokiem na drodze do zmiany problematycznych interakcji z rodzicami jest ich lepsze zrozumienie. Zdobywana przez ciebie wiedza stanie się fundamentem strategii, które opisuję w dalszych częściach książki, i będzie niezbędna, abyś mógł się nimi posłużyć, nie zwiększając liczby problemów, z jakimi aktualnie się borykasz. W pierwszej kolejności przyjrzysz się waszym obecnym interakcjom. Następnie przeanalizujesz kłopotliwe zachowania rodziców, kierując uwagę na inne niż dotąd aspekty. Omówimy też zasady, którymi kierują się członkowie rodziny – kształtowane przez historię rodziny i przekazywane dzieciom przez rodziców lub inne osoby pełniące tę funkcję. Zasady te mogą kolidować z pragnieniami poszczególnych członków rodziny, co prowadzi do występowania powtarzających się problemów w twoich relacjach z tymi osobami.

W opisywanym przeze mnie powyżej procesie poprawy relacji z rodzicami pojawiają się pojęcia na pierwszy rzut oka niejasne lub niezwiązane z twoją sytuacją. Nie poddawaj się jednak i kontynuuj lekturę, postaram się rozwiać niebawem twoje wątpliwości. Jeśli będziesz miał szczęście, w końcu spłynie na ciebie olśnienie wraz z myślą: „Nic dziwnego, że zachowują się w ten sposób!". Gdy zrozumiesz *ukryte motywy* problematycznego zachowania rodziców, wpłynie to na każdą strategię wprowadzania przez ciebie trwałych zmian w relacjach z ojcem i matką. Dzięki temu zapanujesz także nad swoim uzasadnionym gniewem i frustracją oraz będziesz mógł okazać *empatię* w kontaktach z rodzicami. Według mnie empatyczne podejście wymaga, abyś przyjął do wiadomości ich dylematy, *co nie jest równoznaczne z akceptacją ich kłopotliwych zachowań*.

Zidentyfikuj zachowania ICDD u swoich rodziców

Poniżej znajdziesz przykłady rodzicielskich zachowań ICDD, o których usłyszałem od moich pacjentów i z którymi zetknąłem się w mojej praktyce psychoterapeutycznej u neurologicznie zdrowych osób wolnych od takich schorzeń mózgu jak choroba Alzheimera czy schizofrenia. (W przypadku rodziców cierpiących na te schorzenia nie należy stosować strategii przeciwdziałania zachowaniom ICDD, które opisuję w niniejszej książce).

Podczas lektury zwróć uwagę, czy któreś z pozycji na liście przypominają ci o jakichkolwiek *powtarzających się*, nieprzyjemnych interakcjach z rodzicami. Jeżeli jakieś problematyczne zachowanie przydarza się niezwykle rzadko, najprawdopodobniej nie wymaga stosowania opisywanych przeze mnie strategii, choć książka ta może pomóc ci je lepiej zrozumieć. Odszukaj regularnie występujące wzorce zachowań, charakterystyczne dla twojej sytuacji.

LEKCEWAŻENIE

- Negatywnie lub pesymistycznie odnoszą się do twojej przyszłości i interpretują każde twoje słowo w jak najgorszym świetle.
- Przekonują cię, że nie jesteś w stanie zadbać o siebie, nie powinieneś więc wyprowadzać się z domu rodzinnego.
- Narzekają i obwiniają o własne problemy ciebie lub innych, nie siebie.

- Oskarżają cię o nadwrażliwość i przesadne reakcje, gdy tylko próbujesz poskarżyć się na jakiekolwiek ich postępowanie.
- Telefonują do ciebie po kilkanaście razy dziennie, żeby sprawdzić, czy wszystko w porządku, jakbyś nie potrafił zadbać o siebie, choć w rzeczywistości zawsze świetnie sobie radzisz.
- Przypisują sobie zasługi za każde twoje osiągnięcie, a każde twoje działanie, które im nie odpowiada, określają jako „wbijanie im noża w plecy".
- Unikają cię lub opuszczają, jednocześnie sprawiając wrażenie, że uważają relację z tobą za męczącą, nudną lub nieistotną, co prowadzi do przedłużającego się słabego kontaktu lub jego braku.

NIEUSTANNE KRYTYKOWANIE

- Nie przyznają, że to, co dla nich robisz, jest wystarczająco dobre.
- Krytykują twoje umiejętności prowadzenia gospodarstwa domowego, twoją wagę, fryzurę lub sposób wychowywania dzieci oraz obsesyjnie się ich czepiają.
- Przychodzą do twojego domu i przestawiają meble lub zmieniają rozmieszczenie obrazów na ścianach.
- Gderając, domagają się, żebyś wziął ślub, dochował się dzieci albo poszukał innej, lepszej pracy.

NIERACJONALNE WYMAGANIA

- Często przyjmują od ciebie pieniądze, jednocześnie narzekając, że nigdy nic dla nich nie robisz.
- Domagają się, abyś ich uwzględnił we wszystkich swoich planach towarzyskich, jakby nie mieli przyjaciół, własnych zainteresowań czy zajęć.
- Odwiedzają cię w dowolnym momencie, często bez zapowiedzi, i oczekują, że potraktujesz ich jak rodzinę królewską, chociaż żadne z nich nie pomaga ci w codziennych obowiązkach czy w regulowaniu rachunków.
- Narzekają na siebie nawzajem przed tobą, wciągają cię w swoje problemy małżeńskie i oczekują twojej interwencji.

- Narzekają na brak czyjejkolwiek pomocy, a jednocześnie nie pozwalają, abyś im pomógł lub krytykują wszystko, co dla nich zrobisz – posuwają się nawet do tego, że poprawiają po tobie każdą wykonaną dla nich pracę.
- Gdy odwiedzasz rodzinne strony i chcesz spotkać się ze znajomymi, zawłaszczają twój wolny czas, abyś nie miał ani chwili na spotkania z przyjaciółmi.

NIENAWISTNE ZACHOWANIA

- Nakazują ci, abyś pozostał w związku niedobrym dla ciebie albo domagają się, abyś zakończył dobrą relację, ponieważ znają się na wszystkim najlepiej.
- Wywołują zadrażnienia między tobą a rodzeństwem, plotkując na wasz temat za waszymi plecami.
- Obsypują cię nieprzydatnymi i niechcianymi prezentami, jednocześnie skarżąc się na własne ubóstwo.
- Plotkują na temat twojego partnera z innymi członkami rodziny lub osobami niespokrewnionymi, przysparzając ci problemów małżeńskich.
- Troszczą się o twoje niesamodzielne rodzeństwo i ignorują te ze swoich dorosłych dzieci, które ułożyły sobie życie.
- Zachowują się uwodzicielsko wobec twojego małżonka lub partnera.
- Bez racjonalnego uzasadnienia odsuwają twojego małżonka lub partnera od sprawowania istotnych funkcji w rodzinie.
- Podważają twój rodzicielski autorytet, potajemnie zezwalając wnukom, by robiły to, czego ty im zabraniasz.
- Wypowiadają nietolerancyjne, zarozumiałe lub bezzasadnie obraźliwe uwagi dotyczące twoich przyjaciół.
- Nie chcą uczestniczyć w rozdaniu świadectw i innych wydarzeniach ważnych dla twoich dzieci, a jednocześnie przymilają się innym wnukom.
- Proszą cię, abyś zachował w sekrecie przed innymi ważnymi członkami rodziny kwestie, których ujawnienie może mieć katastrofalne skutki.

ĆWICZENIE Rejestrowanie rozmów w celu wychwycenia wzorców

Powiązanie ogólnych obserwacji z konkretnymi wydarzeniami może się okazać niezwykle przydatne. Zadaj sobie pytanie, które z minionych interakcji pozostawiły w tobie poczucie gniewu, smutku, bycia nielubianym, krytykowanym lub kontrolowanym bez powodu. Zacznij prowadzić dziennik i zapisuj tam wszystkie możliwe przykłady nieprzyjemnych rozmów, w których brałeś udział. Następnie zastanów się, czy któreś z nich przypominają ci zachowania z powyższej listy. Czy pojawiają się tu jakieś wzorce?

Wspomniane powyżej zachowania rodziców cechują się gwałtownością i uporem, z jakimi matka i ojciec powstrzymują cię od jakiejkolwiek dyskusji, ale budzą w tobie frustrację również dlatego, że nie potrafisz ich wyjaśnić. *Dlaczego* rodzice mówią i robią kompletnie sprzeczne rzeczy? Dlaczego tak bardzo się upierają, żebyś uczestniczył w prowadzeniu rodzinnej firmy, gdy równie dobrze możesz podjąć pracę gdzie indziej? Dlaczego są gotowi zrobić wszystko, żeby cię zdenerwować, zmartwić lub przysporzyć ci problemów swoimi słowami i czynami?

Możliwe, że stykając się z takimi irytującymi sytuacjami, wyciągnąłeś logiczne i uzasadnione wnioski dotyczące przyczyn zachowania swoich rodziców. Możliwe, że uznałeś ich za szalonych, złych, głupich lub ślepych i założyłeś, że zachowują się w ten sposób, ponieważ nie są w stanie dostrzec śmieszności własnego postępowania lub zakresu wyrządzanej ci krzywdy. Jednocześnie mogłeś też przyjąć, że twoi rodzice mogą mieć rację i coś *jest* z tobą nie w porządku. Może miotasz się teraz pomiędzy obwinianiem swoich rodziców a obwinianiem samego siebie. Chociaż wspomniane powyżej wnioski są zrozumiałe, żaden z nich nie jest poprawny.

Zachowania, którymi rodzice doprowadzają cię do szału, nie biorą się znikąd. Nikt nie rodzi się z wbudowanymi zachowaniami ICDD. Na dysfunkcyjne wzorce rodzinne wpływają pośrednio wrodzone skłonności, wzorce te jednak nie powstają w momencie narodzin. Reakcji społecznych *uczymy się* dzięki interakcjom z naszymi rodzicami. W istocie nasza skłonność do uczenia się w ten sposób jest zachowaniem, na które w największym stopniu wpływają nasze geny. Nasi rodzice z kolei nauczyli się swoich wzorców interakcji społecznych od swoich rodziców itd. Dysfunkcyjne wzorce często rozwijają się w obrębie przynajmniej trzech pokoleń (Bowen 1978).

Przywiązanie i społeczne uczenie się jako źródło zachowania

Gdy pojawiamy się na świecie, musimy najpierw przetrwać dość długi okres bezradności i zależności od innych. Niemowlęta nie mają żadnej wrodzonej wiedzy na temat funkcjonowania wszechświata, nie potrafią też o siebie zadbać. W porównaniu z innymi ssakami wyjątkowo długo pozostajemy w tym stanie niesamodzielności. Z tego też powodu zostaliśmy genetycznie zaprogramowani do silnego reagowania na nasze główne figury przywiązania, czyli wychowujące nas osoby dorosłe. Nasi opiekunowie są odpowiedzialni za to, by zapoznać nas z zasadami działania świata, a zwłaszcza naszego bezpośredniego otoczenia. Bez tej wiedzy nie udałoby się nam przeżyć zbyt długo.

Jedną z najważniejszych rzeczy, których uczymy się od rodziców, jest nasza rola w porządku społecznym oraz to, jak powinniśmy współdziałać z innymi członkami społeczeństwa. Człowiek jest prawdopodobnie najbardziej społeczną istotą na Ziemi, ponieważ musi współpracować z innymi przedstawicielami swojego gatunku, aby przetrwać – jesteśmy zależni od pracy innych ludzi, którzy współdziałają, by dostarczać nam pożywienia i schronienia, chronić nas przed atakiem wroga i zaspokajać niemal wszystkie nasze potrzeby materialne, oprócz tych, które możemy zrealizować samodzielnie. To, jak powinniśmy współdziałać ze społecznością, do której przynależymy, zostaje w pewnym sensie wyryte w naszym mózgu już na etapie niemowlęctwa – nawet gdyby miało to oznaczać, że będziemy postępować wbrew naszym bezpośrednim interesom.

Część komórek mózgowych znajdujących się w najprymitywniejszym fragmencie naszego mózgu nazwanym *układem limbicznym* rozpoznaje wyłącznie wybrane twarze ludzkie (Brothers 1989). Dzięki tym komórkom reagujemy jedynie na postać matki lub ojca (Lott 2003). To, czego uczymy się dzięki naszym wczesnym relacjom przywiązania, jest potężne i skutkuje naszym odruchowym, automatycznym, niemal niewymagającym myślenia postępowaniem w znanym nam otoczeniu. Nawyki te są niezwykle trudne do pohamowania lub zmodyfikowania, nawet gdy osiągniemy dorosłość.

Uczymy się także, jak radzić sobie z otoczeniem, zwracając szczególną uwagę na to, co wydaje się stanowić *motywy* działania naszych rodziców, a także na ich reakcje zarówno wobec nas, jak i reszty otoczenia. Jeden

z teoretyków przywiązania uważa, że już przed ukończeniem drugiego roku życia dzieci doskonale potrafią wywoływać określone reakcje u swoich rodziców (Bowlby 1988). Naturalnie dzieci nie potrafią czytać w umysłach rodziców, analizują więc ich zachowanie i słowa, w znacznie większym stopniu kierując się tym pierwszym, gdy próbują odgadnąć oczekiwania matki lub ojca.

Szukając akceptacji rodziców, uczymy się od nich, jak reagować na różne zachowania społeczne oraz inne aspekty naszego bezpośredniego środowiska. Przez resztę życia robimy to zazwyczaj automatycznie, nie poświęcając temu zbyt wiele myśli ani nie podejmując świadomie większości związanych z tym decyzji. Jeżeli musielibyśmy myśleć o wszystkim, co robimy w ciągu dnia, nie zrobilibyśmy zbyt wiele! W rzeczywistości doprowadziłoby to nas do niemal całkowitego paraliżu (Eagleman 2015).

Każdy z nas dysponuje odziedziczoną skłonnością do rezygnacji, w określonych okolicznościach, z własnych pragnień – a czasami nawet z własnego życia – na rzecz swojej rodziny lub porządku społecznego. Najbardziej oczywistym przykładem jest gotowość wielu ludzi do oddania życia za swój kraj lub grupę etniczną podczas wojny. Skłonność ta wywołuje w nas także pęd do przestrzegania zasad rodzinnych i odgrywania przypisanych nam ról – jeśli tego nie robimy, zaczyna nas dręczyć głęboki niepokój. Wspomniany mechanizm określa się mianem *doboru krewniaczego* (Wilson 1998; Sapolsky 2017), a na taką skłonność u zwierząt zwrócił uwagę już Karol Darwin. Nie musimy oczywiście jej ulegać, możemy dokonać innego wyboru, ale wywoła to w nas poczucie działania wbrew naszej naturze.

Pewne postawy twoich rodziców mogą się wydawać dziwaczne, a nawet zwariowane, ponieważ zasady i role obowiązujące w rodzinie ulegają czasami całkowitej dezaktualizacji i stają się wręcz kontrproduktywne z powodu zachodzących w jej otoczeniu zmian kulturowych. Twoja rodzina może nie być w stanie nadążyć za takimi przeobrażeniami – dotychczasowe zasady staną się dla niej „balastem kulturowym". Współcześnie tego typu zmiany zachodzą tak szybko, że rodzice i dzieci sprawiają wrażenie, jakby żyli w różnych wszechświatach, gdy nawiązują interakcje ze swoim otoczeniem – dzieci z rówieśnikami w szkole, a dorośli ze znajomymi z ich własnego kręgu społecznego. Gdy dorastałem w latach 50. XX wieku, niemal wszystkie matki w mojej dzielnicy prowadziły gospodarstwa domowe

i zajmowały się wychowywaniem dzieci – jeśli któraś z nich pracowała, to zazwyczaj była nauczycielką, pielęgniarką lub sekretarką. Krótko potem praca kobiet poza domem stała się codziennością. Gdy jednak studiujące kobiety opowiadały swoim matkom o własnym przyszłym rozwoju zawodowym, dowiadywały się od nich, że wybór takiej drogi życiowej przekreśli je w oczach mężczyzn. Zadawały sobie wtedy pytanie, jak coś takiego mogło w ogóle ich matkom przyjść do głowy. Tymczasem odpowiedź była dość prosta – kobiety te zostały po prostu wychowane zgodnie z takim wzorcem.

Dla większości z nas zmieniły się proporcje pomiędzy poświęceniem się rodzinie a podążaniem za własnymi pragnieniami znanym jako *samoaktualizacja*. W kulturze Zachodu w ostatnich stuleciach zwiększył się nacisk na samoaktualizację (Fromm [1941], 1969). Dla rodzin postępujących nadal według tradycyjnych zasad wolność osobista stanowi jednocześnie poważne zagrożenie i silną pokusę.

Wszystkie te czynniki pomagają wyjaśnić, dlaczego zachowania, których nauczyliśmy się od naszych problematycznych rodziców tak silnie się w nas zakorzeniają. Z tego też powodu rodzice automatycznie reagują na swoje *własne* uwewnętrznione obawy – nauczyli się tego od swoich rodziców, reagujących w taki sposób w *swoim* otoczeniu kulturowym. Gdy rodzice sprawiają wrażenie, że są skupieni przede wszystkim na tobie, w istocie często myślą o *sobie*.

W następnym podrozdziale omówię charakter i mechanizmy *homeostazy rodzinnej* oraz sposoby jej egzekwowania przez rodziców, rodzeństwo i innych bliskich krewnych. Zrozumienie zjawiska homeostazy pozwoli ci przygotować się do problemów, z którymi się zetkniesz, podążając za moimi zaleceniami dotyczącymi tego, jak stawiać czoła dysfunkcyjnemu zachowaniu rodziców. Przezorny zawsze ubezpieczony – lepiej zawsze mieć na podorędziu wszystkie zalecane przeze mnie strategie, nawet wtedy, gdy prawie w ogóle nie spodziewasz się, że będziesz ich potrzebował.

Role a funkcjonowanie rodziny

Jeżeli dowolna grupa o wspólnym celu ma funkcjonować sprawnie – nieważne, czy chodzi o rodzinę, firmę czy państwo narodowe – każda z jednostek w tej grupie musi mieć przypisane określone role i obowiązki,

a pozostali mogą liczyć na to, że role te zostaną odegrane, a obowiązki – wypełnione. W rodzinie możemy się wykazać elastycznością w kwestii tego, *kto* zrobi zakupy, posprząta w domu, odwiezie dzieci do szkoły itd. *Ktoś* jednak musi wykonywać te zadania, tak jak należy to robić, aby pozostali członkowie rodziny mieli pewność, że zostaną one wykonane. Musimy być w stanie polegać na innych, że wykonają swoje zadania zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Gdy tak się dzieje, rodzina funkcjonuje sprawnie i tak jak powinna.

Wyobraźmy sobie małżeństwo, w którym rolą żony jest codzienne odbieranie dzieci ze szkoły. Pewnego dnia mąż wraca do domu i odkrywa, że żona nie wykonała swojego zadania. Z pewnością okaże się to sporym problemem dla dzieci oraz personelu szkoły, który będzie musiał zadbać o bezpieczeństwo i skontaktować się z rodzicami. Co jednak, gdy żona nagle oskarży męża o zrzucanie na nią wszystkich obowiązków związanych z dziećmi, podczas gdy on żył dotąd w przekonaniu, że całkowicie satysfakcjonuje ją ten podział pracy? Taka sytuacja poda w wątpliwość wszystkie dotychczasowe role i obowiązki. Rozczarowany mąż może zareagować defensywnie, nie będąc w nastroju do renegocjowania podziału obowiązków, nawet jeśli uważa, że byłby to dobry pomysł.

Zdolność członków rodziny do sprawnego, przewidywalnego funkcjonowania według wyznaczonych ról określa się mianem „homeostazy rodzinnej". Termin „homeostaza" został zapożyczony z dziedziny fizjologii, w której nazwą tą określa się zdolność samoregulacji – utrzymywania przez organizm zwierzęcy względnie stałych parametrów środowiska wewnętrznego, na przykład temperatury czy stężenia niektórych substancji we krwi. Organizm dysponuje mechanizmami regulującymi te parametry, np. dopuszczalną zawartość soli w krwiobiegu, ponieważ ich skrajne zaburzenie może się okazać wręcz śmiertelne w skutkach. Jeśli jakiś parametr wzrasta nadmiernie, wspomniane mechanizmy pozwalają go obniżyć, a w przypadku zbytniego obniżenia parametru, organizm potrafi go zwiększyć. Rodzina ma do dyspozycji podobne mechanizmy pomagające jej upewnić się, że każdy z członków rodziny wypełnia swoje obowiązki.

Od poszczególnych członków rodziny oczekuje się, że odegrają określone role i przyjmą konkretne postawy wobec różnych zadań życiowych – jest to wyrażone i podyktowane za pomocą zasad obowiązujących w rodzinie. Zasady te – ukryte w zwyczajowym zachowaniu członków rodziny i z rzadka

wyrażane słownie – określają też, kiedy i w jakich okolicznościach dana osoba ma prawo poruszyć jakąś kwestię. Wspomniane zasady wskazują również, na ile mogą sobie pozwolić poszczególni członkowie rodziny, gdy próbują zmienić którąś z ustalonych reguł. Zasady obowiązujące w rodzinie stosuje się na ogół domyślnie i bez podawania ich w wątpliwość. W wielu rodzinach istnieje pewna ograniczona możliwość ich aktualizowania lub renegocjowania w ściśle określonych sytuacjach, są jednak rodziny, w których stanowi to poważny problem – przyczyny tego problemu opisuję w rozdziałach 2 i 3. Omawiane zasady wywodzą się z norm rządzących grupą kulturową i etniczną, do której przynależy dana rodzina, a także z szerokiego wachlarza doświadczeń poszczególnych członków rodziny, gromadzonych przez nich indywidualnie i zbiorowo przez wiele pokoleń w interakcjach z otoczeniem. Wkrótce zilustruję to stosownym przykładem.

Oprócz przypisywania ról i obowiązków poszczególnym członkom rodziny, wspomniane normy wskazują, jak powinniśmy się zachowywać w różnorodnych kontekstach, obejmujących między innymi:

- Małżeństwo.
- Wychowywanie dzieci.
- Role związane z daną płcią.
- Zachowania seksualne i seksualność.
- Klasę społeczną.
- Aktywność religijną.
- Karierę.
- Politykę.
- Reagowanie na działania opresyjne i dyskryminujące ze strony wpływowych osób postronnych.
- Poszukiwanie przyjemności.

Co ciekawe, rodziny wykształcają własny system przekonań, aby potwierdzić słuszność zasad obowiązujących ich członków, określany mianem „mitologii rodzinnej". Mitologię tę czasem przedstawia się za pomocą przysłów i powiedzeń, takich jak: „Z dwojga złego lepsze to, które się zna", „Porządni faceci dobiegają do mety ostatni" albo „Po to właśnie są ojcowie". Wspólne przekonania stanowią rodzaj ewangelii dla całej grupy, niezależnie od

doświadczeń jej członków, nawet gdy istnieją oczywiste dowody na to, że przekonania te są problematyczne lub wręcz fałszywe.

Gdy role i zasady związane z homeostazą rodzinną ulegają zakwestionowaniu

Każdy członek rodziny kwestionujący rodzinny mit, zasadę lub wyznaczoną mu rolę może zostać natychmiast zaatakowany lub zlekceważony przez resztę krewnych. Rodzina jednoczy się przeciwko takiej osobie, zalewając ją komunikatami sprowadzającymi się do jednego: „Robisz źle, wróć do poprzedniego zachowania" (Gilbert 1992). Niewielu ludzi jest w stanie wytrzymać atak osób, na których im zależy, oraz ich pełne wściekłości słowa typu: „Jak możesz tak traktować swoją matkę?! Za kogo ty się, do diabła, uważasz?". Konfrontacja taka powoduje, że wielu z nich pokornie wraca do swojego wcześniejszego zachowania. Jako terapeuta bardzo wcześnie odkryłem, że krewni moich pacjentów są bezkonkurencyjni w kwestii wywierania bezpośredniego wpływu na leczone przeze mnie osoby, aby zerwały z niepodważalnymi zasadami obowiązującymi w rodzinie bądź też nadal się do nich stosowały.

Gdy próbujesz przedyskutować zasady obowiązujące członków rodziny ze swoimi trudnymi rodzicami, ojciec i matka mogą w odpowiedzi posłużyć się mitami rodzinnymi, traktując cię jak idiotę, który nie potrafi logicznie myśleć. A jednak ludzie znacznie częściej myślą logicznie, gdy mają potwierdzić słuszność zasad obowiązujących w grupie niż wtedy, kiedy dążą do ustalenia obiektywnej prawdy (Henriques 2011).

W sposób opisany powyżej zasady funkcjonowania społecznego w naszym środowisku rodzinnym zostają wyryte w naszych mózgach i może się zdarzyć, że nasi krewni będą bezwzględnie wymagać, byśmy przestrzegali tych zasad. Mimo to uważam, że możemy brać pod uwagę również własne pragnienia, a nie tylko potrzeby grupy; mamy też wolną wolę, która pozwala nam podążać za tymi pragnieniami. Normy kulturowe ulegają zmianom i dezaktualizują zasady podporządkowane homeostazie rodzinnej – prowadzi to do wystąpienia powszechnie doświadczanego zjawiska ambiwalencji lub konfliktu uczuć, reakcji i przekonań, dotyczącego zasad obowiązujących w grupie. Aby zrozumieć zachowania ICDD u naszych

rodziców, musimy przyjrzeć się temu, co się dzieje, gdy specyficzne pragnienia członka rodziny wchodzą w konflikt z potrzebami grupy podporządkowanymi homeostazie.

Zasady a ambiwalencja i konflikt wewnątrzpsychiczny

Gdy czujemy, że musimy koniecznie postępować zgodnie ze starymi zasadami, według których nas wychowano, a jednocześnie dręczy nas bolesna pokusa, żeby je odrzucić i w szerszym zakresie cieszyć się wolnością osobistą, zaczynamy doświadczać ambiwalencji. Takie ukryte pragnienia często wywołują poczucie zagrożenia zarówno u nas, jak i u pozostałych członków rodziny, co powoduje, że spotykają się z silnym oporem – a jednak rodzą się w nas, mimo że dokładamy wszelkich starań, aby tak się nie stało. Wewnętrzny konflikt pomiędzy pragnieniem, żeby niejako podążać za własną muzą, a chęcią, by pełnić w rodzinie funkcję dobrego gracza zespołowego, jest nazywany „konfliktem wewnątrzpsychicznym" (czyli konfliktem dziejącym się w psyche, naszym umyśle).

Oczywiście nie okazujemy ambiwalencji wobec *wszystkich* reguł obowiązujących członków rodziny. Zasady, które najczęściej wywołują konflikt wewnątrzpsychiczny, zazwyczaj stają się problematyczne za sprawą tego, czego cała rodzina doświadczyła w przeszłości w swoim otoczeniu kulturowym, a także z powodu naturalnych skłonności poszczególnych członków rodziny. Przykładowo niektórzy członkowie mniejszości zamieszkujących Stany Zjednoczone mogli doświadczyć poważnego upokorzenia i przemocy, jeżeli próbowali potwierdzić, że mają prawo do awansu społecznego. Osoby te mogą bać się nawet wtedy, gdy zagrożenie w znacznym stopniu już zmalało; mogą też przekazać te lęki swoim dzieciom.

Członkowie takiej rodziny niekiedy zaczynają podchodzić ambiwalentnie do swoich pragnień dotyczących na przykład prowadzenia prosperującej firmy, a w odpowiedzi na to rodzina może stworzyć zasady regulujące zakres sukcesu, który wolno odnieść komuś, kto pełni funkcję jej żywiciela. Zasady takie będą prawdopodobnie najbardziej restrykcyjne w rodzinie, której członek został dotknięty ciężką traumą lub nawet zamordowany. Ponadto tak rygorystyczne zasady będą z pewnością odbierane jako bardziej

problematyczne i konfliktowe przez tych członków rodziny, którzy cechują się naturalną skłonnością do przejawiania ambicji.

Ze względu na to, że pierwotna trauma i wynikające z niej lęki wywarły wpływ na całą rodzinę, określone zasady rodzinne wywołujące konflikt wewnątrzpsychiczny u jednego członka rodziny zazwyczaj wpływają też na pozostałych członków – konflikty są *współdzielone*. Przykładowo matki i córki często spierają się o to, kiedy mieć dzieci i ile ich mieć. Tego typu kwestie są nazywane „głównymi konfliktowymi motywami relacji" (*core conflictual relationship themes*, CCRT; Luborsky, Crits-Christoph 1990).

Skutki ambiwalencji i konfliktu wewnątrzpsychicznego

Zasadniczo wspomniane konflikty wewnątrzpsychiczne są tym, co leży u podłoża zachowań ICDD u rodziców. Rodzice tacy kierują do swoich dzieci sprzeczne, kompulsywnie wyrażane żądania. Wydają się niezadowoleni z zachowania dzieci w sprawach konfliktowych, krytykują je i lekceważą. Bywa, że próbują pozbyć się ze swojego życia zarówno dzieci, jak i danego problemu, zachowując się nienawistnie. Do pewnego stopnia zdają sobie przy tym sprawę z tego, że doprowadzają dzieci do szału, chociaż sprawiają wrażenie (i twierdzą), że są tego nieświadomi, a także utrzymują, że nie robią nic złego. Mogą czuć się z tym źle, ale nie potrafią się przyznać, że są wewnętrznie rozdarci, z powodów, o których piszę nieco dalej. Oto garść przykładów, jak mogą się rozwijać wewnętrzne konflikty rodziców.

Sprzeczne komunikaty

Rodzice, którzy doświadczają wspomnianych powyżej konfliktów wewnętrznych, często zachowują się tak, że jakkolwiek postąpiłyby ich dzieci czy inni członkowie rodziny, to i tak wybiorą złe rozwiązanie.

Dystansowanie się

Gdy rodzice doprowadzają cię do wściekłości, w istocie mogą potajemnie próbować *skłonić cię do okazania im pogardy*, żebyś odszedł i uwolnił się od ich toksycznego wpływu! Nazywam to zachowaniem dystansującym, całkiem prawdopodobnym w przypadku, gdy twój rodzic był „czarną owcą" we własnej rodzinie. Gdy ktoś taki cię odepchnie, może jednak zacząć czuć się źle, nagle zmieni więc kierunek i będzie próbował przyciągnąć cię

z powrotem. Może też na zmianę przejawiać oba te zachowania przypominające jo-jo.

Granie roli

Aby udobruchać nasze rodziny, zazwyczaj musimy sprawiać na nich wrażenie, że *chcemy* postępować zgodnie z zasadami, które obowiązują ich członków. Obawiamy się, że w przeciwnym razie rodzina może zacząć podejrzewać, że próbujemy te zasady podważyć. Dobra gra aktorska, bez konieczności zastanawiania się nad tym, co robimy, wymaga od nas, żebyśmy do pewnego stopnia okłamywali sami siebie w kwestii naszych intencji i motywów. Każdy z nas może być aktorem „metody", przekonując siebie, że naprawdę jest kimś, kto chce postąpić tak, jak wymaga tego rola. Nazywam to „paradoksem aktora", ponieważ na jakimś poziomie musimy być świadomi, że jest to tylko gra. Paradoks aktora pogłębia się, gdyż osoba okazująca ambiwalencję *musi* wiedzieć, o czym ma *nie* myśleć i czego ma *nie* analizować, żeby uniknąć określonych myśli lub reakcji na wybrane pokusy. Powinna być zatem świadoma konfliktowych pragnień, ale nie sprawiać wrażenia, że je dostrzega. Margaret Heffernan (2011) określa tę ironiczną formę negacji jako „rozmyślną ślepotę".

Sekretna namiastka zadowolenia

Rodzice sparaliżowani konfliktami wewnątrzpsychicznymi są zmuszeni do tego, żeby trzymać na wodzy wszystkie swoje impulsy sprzeczne z zasadami, które obowiązują członków rodziny. Ze względu na to, że rodzice często identyfikują się ze swoimi dziećmi, twoi rodzice mogą odczuwać przymus, żeby od takich impulsów powstrzymać również *ciebie*. Sytuacja jest jednak znacznie bardziej skomplikowana, ponieważ rodzice odczuwają też namiastkę zadowolenia, gdy widzą, że łamiesz zasady, które oni sami w głębi duszy również chętnie by złamali. Mogą popychać cię do urzeczywistnienia tego, o czym sami skrycie marzą, a następnie bezlitośnie cię za to krytykować! Takie sprzeczne, podwójne komunikaty powodują, że zachowanie rodziców wydaje ci się niezrozumiałe – i frustrujące.

Działanie wbrew własnym impulsom

Zasady rodzinne wywołujące konflikty u rodziców można zidentyfikować na różne sposoby – jeden z nich polega na tym, aby wypatrywać pewnych rozpaczliwych kroków, które rodzice mogą podejmować, żeby nikomu nie ujawnić, że w ogóle mają jakieś ukryte pragnienia. Jeden z wiele mówiących wskaźników obecności poważnego konfliktu emocjonalnego opiera się na mechanizmie obronnym znanym jako „reakcja upozorowana". Próbując trzymać na wodzy wszelkie impulsy skłaniające ich do działania wbrew rodzinnym zasadom, a także próbując uniknąć sytuacji, w której ktokolwiek mógłby pomyśleć, że w ogóle doświadczają takich impulsów, twoi rodzice mogą zrobić absolutnie wszystko, żeby zachować się odwrotnie do tego, co te impulsy im dyktują. Postąpią zatem kompulsywnie *wbrew impulsom*, niezależnie od okoliczności, nawet wtedy, gdy okazanie odrobiny elastyczności wydawałoby się wskazane lub ważne. Trzymają się też uporczywie dawnych oczekiwań kulturowych i przejawiają ich coraz więcej. Ich zachowanie ulega polaryzacji, a spolaryzowane zachowanie stanowi silny sygnał obecności poważnych konfliktów w rodzinie. Jeżeli twoi rodzice sprawiają wrażenie, że są więźniami własnych zachowań lub przejawiają je kompulsywnie, może to wskazywać na skrywane przez nich konflikty.

Główne motywy, które mogą powodować konflikty u twoich rodziców

Zachowanie twoich rodziców zacznie być dla ciebie bardziej oczywiste, gdy zrozumiesz ukryte CCRT, które prowadzą do jego wystąpienia. Poniżej zamieszczam listę (Allen 1988) najczęstszych CCRT, które mogą powodować, że twoi rodzice trzymają się jednego ze skrajnych typów zachowań lub gwałtownie oscylują pomiędzy nimi. Poza nielicznymi wyjątkami wygląda to tak, jakby nie istniał dla nich żaden kompromis ani złoty środek.

- Działanie spontaniczne a zaplanowane.
- Dawanie a otrzymywanie.
- Kariera a życie rodzinne.
- Praca a rozrywka.

- Emocjonalność a stoicyzm.
- Zależność a samodzielność.
- Dominacja a uległość.
- Ekspresja seksualna a zahamowania seksualne.
- Korzystanie z opieki a sprawowanie opieki.
- Oszczędzanie na przyszłość a wydawanie pod wpływem chwili.
- Poszukiwanie uwagi innych a nierzucanie się nikomu w oczy.
- Branie winy na siebie a obwinianie innych.
- Postępowanie odpowiedzialne a postępowanie nieodpowiedzialne.
- Kompetencja a niekompetencja.
- Mobilność geograficzna i społeczna a pozostawanie w jednym miejscu i środowisku.
- Doprowadzanie do zmiany niefortunnych okoliczności a uczenie się, jak takie okoliczności akceptować.
- Bliskość w relacjach a „przestrzeń" w relacjach.
- Ambicja a brak ambicji.
- Lojalność a nielojalność.
- Szacunek dla władzy a wolnomyślicielstwo lub buntowniczość.
- Ciekawość świata a brak ciekawości świata.
- Towarzyskość a preferowanie samotności.
- Stawianie na pierwszym miejscu potrzeb dzieci a stawianie na pierwszym miejscu potrzeb rodziców.

Skonfliktowani rodzice nie tylko zachowują się w sposób spolaryzowany, ale też przekazują ci podwójne komunikaty dotyczące zachowania, jakiego oczekują od *ciebie.* Mogą ci stawiać żądania, które sprawiają wrażenie mocno sprzecznych. Jak już wspomniałem w podrozdziale o sekretnej namiastce zadowolenia, rodzice mogą na przykład zachowywać się tak, jakby chcieli, żebyś zrobił to, co oni sami też potajemnie pragną zrobić, ale się tego obawiają, a gdy to zrobisz, mogą poczuć strach i skrytykować cię za takie działanie. Ta trudna sytuacja ilustrowana powiedzeniem „i tak źle, i tak niedobrze" jest kolejnym ważnym sygnałem, że w grę wchodzą CCRT. Pamiętaj przy tym, że każdy z nas od czasu do czasu stawia innym sprzeczne żądania. Jeżeli jednak rodzice zachowują się w ten sposób często, przez

większość twojego życia lub od zawsze, wskazuje to wyraźnie na obecność istotnego CCRT.

ĆWICZENIE Identyfikowanie przeciwieństw i podwójnych komunikatów

Czy podczas przeglądania zamieszczonej powyżej listy przeciwieństw rozpoznałeś na niej kwestie, w przypadku których twoi rodzice zazwyczaj kompulsywnie trzymają się jednej ze skrajności lub oscylują między nimi w niewytłumaczalny sposób? Zastanów się również, czy często bywasz przez nich krytykowany za to, że nadmiernie skłaniasz się ku którejś opcji. Przeanalizuj historię swojego życia z rodzicami, poszukując w niej dowodów występowania spolaryzowanych zachowań, sprzecznych żądań oraz interakcji ICDD. Zanotuj swoje obserwacje w prowadzonym przez siebie dzienniku.

Innym przydatnym źródłem informacji na temat CCRT, które obserwujesz u swoich rodziców w różnych okolicznościach, jest *nastawienie* matki i ojca do pewnych zachowań – zarówno twoich, jak i innych osób. To ćwiczenie pomoże ci zidentyfikować, co kryje się za ważnym, *spolaryzowanym* lub *sprzecznym* zachowaniem twoich rodziców wobec ciebie (Allen et al. 2005). Na końcu listy dziewięciu sfer zachowania umieściłem szczegółowe wykazy zachowań przynależnych do poszczególnych sfer. Przeglądając te wykazy, wychwycisz w nich zachowania, które odpowiadają temu, czego doświadczyłeś w relacjach z każdym z rodziców.

Sfery zachowań

1. Pochwała i krytyka.
2. Komentarze na twój temat kierowane do przyjaciół i krewnych.
3. Jak ta osoba reaguje na to, czy stosujesz się do udzielonej przez nią rady?
4. Kogo ta osoba obwinia o swoje problemy?
5. Jak często otrzymujesz od tej osoby rady w określonych sprawach?
6. W jakim stopniu stanowisz obiekt zainteresowania tej osoby, gdy chodzi o twoje życie i realizowanie przez ciebie określonych celów życiowych?

7. Związek pomiędzy nastrojem tej osoby a twoim.
8. Reakcje tej osoby na twoje porażki i sukcesy zawodowe.
9. Reakcje tej osoby na twoje porażki i sukcesy miłosne.

Czytając poniższe wykazy, wybierz z każdego jedną pozycję opisującą *najczęstsze* zachowanie twoich rodziców wobec ciebie podczas waszych problematycznych interakcji. Pamiętaj, że mogą zdarzyć się chwile, gdy rodzic nie okaże takiego nastawienia, a nawet zachowa się odwrotnie, taka jest bowiem natura ambiwalencji. Uwaga: w przypadku każdej sfery dwie pierwsze pozycje na liście to zachowania spolaryzowane, trzecia i ostatnia – podwójne komunikaty, a czwarta – zachowanie niekonfliktowe. Piąta pozycja dotyczy kompulsywnego unikania jakiejś kwestii – to kolejny sygnał, że w takim przypadku występuje ambiwalencja. W przypadku czwartej sfery pojawia się dodatkowa opcja (zachowanie 6), która stanowi odmianę zachowania niekonfliktowego.

Sfera 1. Pochwała i krytyka

1. Konsekwentnie cię chwali, niezależnie od tego, jak postanowisz postąpić w wybranym aspekcie swojego życia.
2. Konsekwentnie cię krytykuje, niezależnie od tego, jak postanowisz postąpić w wybranym aspekcie swojego życia.
3. Konsekwentnie na zmianę chwali cię i krytykuje za te same decyzje.
4. Chwali lub krytykuje cię za twoje decyzje w konsekwentnie sprawiedliwy sposób.
5. Rzadko chwali lub krytykuje twoje decyzje dotyczące twojego życia.
6. Konsekwentnie myśli co innego i mówi co innego, reagując na twoje decyzje dotyczące twojego życia.

Sfera 2. Komentarze na twój temat kierowane do przyjaciół i krewnych

1. Konsekwentnie chwali się przed przyjaciółmi i krewnymi twoimi niektórymi dokonaniami.
2. Konsekwentnie oczernia cię przed przyjaciółmi i krewnymi w związku z twoimi niektórymi dokonaniami.
3. Przekazuje przyjaciołom i krewnym sprzeczne informacje na temat twoich niektórych dokonań.
4. Przekazuje przyjaciołom i krewnym uwagi na twój temat w konsekwentnie sprawiedliwy sposób.
5. Konsekwentnie nie porusza twojego tematu w rozmowach ze swoimi przyjaciółmi i krewnymi.
6. W rozmowach z przyjaciółmi i krewnymi konsekwentnie mówi o tobie co innego, a myśli co innego.

Sfera 3. Jak ta osoba reaguje na to, czy stosujesz się do udzielonej przez nią rady?

1. Zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa tylko wtedy, gdy stosujesz się do jej porad w różnych sprawach.
2. Zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa tylko wtedy, gdy ignorujesz jej porady dotyczące różnych spraw.
3. Konsekwentnie zachowuje się tak, jakby była nieszczęśliwa z powodu twoich reakcji na jej porady dotyczące różnych spraw, niezależnie od tego, czy się do tych porad stosujesz, czy je ignorujesz.
4. Akceptuje twoją reakcję na udzieloną przez nią poradę nawet wtedy, gdy się z nią nie zgadzasz.
5. Konsekwentnie nie reaguje na to, jak odpowiadasz na jej porady.

6. Konsekwentnie zachowuje się w pewien sposób, a w rzeczywistości czuje się inaczej, reagując na to, jak odbierasz jej porady dotyczące różnych spraw.

Sfera 4. Kogo ta osoba obwinia o swoje problemy?

1. Konsekwentnie obwinia siebie o swoje problemy, nawet gdy nie jest ich przyczyną.
2. Konsekwentnie obwinia ciebie o swoje problemy, nawet gdy nie jesteś ich przyczyną.
3. Konsekwentnie na zmianę obwinia ciebie i siebie za swoje problemy.
4. Sprawiedliwie przypisuje winę za swoje problemy.
5. Konsekwentnie obwinia za swoje problemy inne osoby, a nie ciebie i siebie.
6. Rzadko obwinia kogokolwiek za swoje problemy.
7. Konsekwentnie mówi co innego i myśli co innego, przypisując winę za swoje problemy.

Sfera 5. Jak często otrzymujesz od tej osoby rady w określonych sprawach?

1. Niemal nigdy nie mówi ci, jak masz postąpić w różnych sprawach, nawet gdy prosisz o poradę.
2. Niemal zawsze mówi ci, jak masz postąpić w różnych sprawach.
3. Konsekwentnie na zmianę nakazuje ci, żebyś samodzielnie podejmował decyzje, i mówi ci, jak masz postąpić w różnych sprawach.
4. Zazwyczaj nakazuje ci, żebyś samodzielnie podejmował decyzje, ale udziela ci rady, gdy zostanie o to poproszona.
5. Nie obchodzi jej, kto w twoim życiu podejmuje decyzje.

6. Konsekwentnie mówi co innego i myśli co innego, gdy radzi ci, jak masz postąpić w różnych sprawach.

Sfera 6. W jakim stopniu stanowisz obiekt zainteresowania tej osoby, gdy chodzi o twoje życie i realizowanie przez ciebie określonych celów życiowych?

1. Konsekwentnie wyraża troskę o to, jak sobie radzisz, gdy jesteś zajęty pewnymi dążeniami, nawet wtedy, gdy wie, że wszystko jest w porządku.
2. Nigdy nie wyraża troski o to, jak sobie radzisz, gdy jesteś zajęty pewnymi dążeniami, nawet wtedy, gdy wie, że masz kłopoty.
3. Na zmianę wyraża troskę i nie okazuje zainteresowania w kwestii tego, jak sobie radzisz, gdy jesteś zajęty pewnymi dążeniami.
4. Konsekwentnie okazuje rozsądek, wyrażając obawy o to, jak sobie radzisz.
5. Nie fatyguje się, żeby się dowiedzieć, jak sobie radzisz, gdy jesteś zajęty pewnymi dążeniami.
6. Konsekwentnie mówi co innego i myśli co innego, wyrażając troskę o to, jak sobie radzisz, gdy jesteś zajęty pewnymi dążeniami.

Sfera 7. Związek pomiędzy nastrojem tej osoby a twoim

1. Zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa tylko wtedy, gdy jesteś szczęśliwy.
2. Zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa tylko wtedy, gdy jesteś nieszczęśliwy.
3. Na zmianę zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa, gdy jesteś szczęśliwy lub tak, jakby była szczęśliwa, gdy jesteś nieszczęśliwy.
4. Współczuje ci z powodu twojego nastroju, ale jej nastrój nie zależy od tego, jak się czujesz.

5. Niemal nigdy nie reaguje na to, jak się czujesz.
6. Konsekwentnie zachowuje się w pewien sposób, ale w istocie czuje się zupełnie inaczej, gdy jesteś szczęśliwy bądź nieszczęśliwy.

Sfera 8. Reakcje tej osoby na twoje porażki i sukcesy zawodowe

1. Zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa tylko wtedy, gdy odnosisz sukcesy zawodowe.
2. Zazwyczaj rozkoszuje się twoimi porażkami i zachowuje się tak, jakby była nieszczęśliwa, gdy odnosisz sukcesy zawodowe.
3. Na zmianę rozkoszuje się twoimi porażkami i zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa, gdy odnosisz sukcesy zawodowe.
4. Wyraża zadowolenie z twoich sukcesów zawodowych i współczuje ci, gdy ponosisz porażki.
5. Niemal nigdy nie reaguje na twoje sukcesy i porażki zawodowe.
6. Konsekwentnie zachowuje się w pewien sposób, ale w istocie czuje się zupełnie inaczej, reagując na twoje sukcesy i porażki zawodowe.

Sfera 9. Reakcje tej osoby na twoje porażki i sukcesy miłosne

1. Zachowuje się tak, jakby była szczęśliwa tylko wtedy, gdy jesteś z kimś w udanej relacji miłosnej.
2. Zazwyczaj rozkoszuje się twoimi porażkami miłosnymi i zachowuje się tak, jakby była nieszczęśliwa z powodu twoich sukcesów miłosnych.
3. Na zmianę okazuje zadowolenie z twoich sukcesów miłosnych i rozkoszuje się twoimi porażkami w tej sferze.

4. Okazuje zadowolenie z twoich sukcesów miłosnych i współczuje ci porażek w tej sferze.
5. Konsekwentnie nie reaguje na to, jak sobie radzisz w sprawach miłosnych.
6. Konsekwentnie zachowuje się w pewien sposób, ale w istocie czuje się zupełnie inaczej, reagując na twoje życie miłosne.

W przypadku każdej sfery, w której rodzic standardowo przejawia sprzeczne, spolaryzowane lub naprzemienne (oscylujące) zachowanie, zanotuj w prowadzonym przez siebie dzienniku momenty, gdy każdy z rodziców zachowywał się w taki właśnie sposób. Zadaj sobie następujące pytania:

- Co się działo ze mną i moim rodzicem w takiej chwili?
- Co pochwalił lub skrytykował mój rodzic?
- Co takiego zrobiłem, co mogło mieć wpływ na zmianę nastroju rodzica?

Czy zachowanie twojego rodzica miało coś wspólnego na przykład z tym, czy działałeś spontanicznie, czy pod ścisłą kontrolą, z tym, co komuś ofiarowałeś albo z pomocą, której ci ktoś udzielił? Opisanie tego pomoże ci zbliżyć się do celu, jakim jest identyfikacja CCRT, z którym boryka się twój rodzic, a także konkretnego przejawu tego CCRT.

Obserwowanie konfliktów wewnętrznych u rodziców

Na kolejnym etapie zaczynasz obserwować swoje bieżące interakcje z rodzicami. Starannie przyglądaj się *wszystkim* zachowaniom rodziców w chwilach, gdy którekolwiek z nich przejawia oznaki konfliktu wewnętrznego. Obserwacja przyda się również wtedy, gdy rodzice wydają się zachowywać defensywnie lub wrogo, jeśli nawiązujesz do swojego samopoczucia związanego z ich zachowaniem bądź do sytuacji, w której do tego zachowania dochodzi. Zalecam, abyś rozpoczął obserwację zachowania zarówno problematycznych członków rodziny, jak i swojego własnego podczas takich trudnych rozmów. Gdy to robisz, *nie próbuj niczego naprawiać lub zmieniać*. Po prostu obserwuj.

Przyglądaj się temu, co robią rodzice, zanim zaczną przejawiać powtarzające się zachowania ICDD, a także wtedy, gdy je przejawiają i gdy skończą je przejawiać. W pierwszej wolnej chwili, gdy nikt cię nie

obserwuje, zanotuj treść rozmów, w których brałeś udział, tak dokładnie, jak to tylko możliwe. Opisz też towarzyszące tym rozmowom zachowania. Upewnij się, że zanotowałeś wszystko w porządku chronologicznym, zwracając szczególną uwagę na to, jak rozmowy zostały *rozpoczęte* i *zakończone*.

Bądź precyzyjny, gdy sporządzasz te opisy. Pamiętaj, że nie jest możliwe, aby ktoś „w ogóle nie zareagował". Tępe wpatrywanie się w sufit w rzeczywistości jest reakcją. Szczególnie istotne na przyszłość są wszelkie serie reakcji bądź odpowiedzi, które – jak się wydaje – często powtarzają się u członków twojej rodziny. Twoje obserwacje w tym zakresie dostarczą podpowiedzi, które rodzinne kwestie konfliktowe mogą tu wchodzić w grę.

Jeżeli zidentyfikujesz problemy, z którymi borykają się twoi rodzice, pomoże ci to wykonać kolejny krok ku zakończeniu dysfunkcyjnych interakcji. Krok ten polega na tym, żeby wniknąć w rodzinną przeszłość, która zmusiła członków rodziny do utworzenia problematycznych zasad, jakimi się przede wszystkim kierują. Świadomość tej przeszłości pomoże ci zwrócić się do członków rodziny w konstruktywny sposób umożliwiający skuteczne rozwiązanie problemów. Zacznę jednak od omówienia dodatkowego czynnika, jakim jest świadomość (i zdolność akceptacji) tego, jak interpretujesz zachowanie rodziców oraz jak na nie reagujesz. W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej, jak dzieci skonfliktowanych, okazujących ambiwalencję rodziców zazwyczaj na nich reagują, próbując poradzić sobie z ich widoczną niestabilnością.

2

Jak reagujesz?

Kolejny krok może się okazać trudny – przyjrzysz się swoim reakcjom na problematyczne zachowania rodziców i zastanowisz się nad tym, co próbujesz dzięki takim reakcjom osiągnąć. Co istotne, nie chodzi o to, żeby wywołać w tobie poczucie winy czy przekonanie, że zasługujesz na potępienie – wprost przeciwnie. Wprawdzie musisz wziąć odpowiedzialność za swoje zachowanie, gdy przyjdzie chwila, żeby przeciwstawić się dysfunkcyjnym wzorcom, masz jednak bardzo dobre i zrozumiałe powody, żeby się zachowywać tak jak do tej pory. Zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy, zważywszy na to, czemu się przyglądałeś i co wiedziałeś.

Ciągle odczuwasz impuls – pomimo starań, żeby go zwalczyć lub ukryć – do podążania ścieżką odmienną od tej wytyczonej przez zasady rodzinne. Gdy zatem pojawiają się kwestie wywołujące konflikty u twoich rodziców, matka i ojciec często mogą tracić stabilność. Niestabilność rodziców powoduje rozchwianie całej rodziny, ponieważ rodzice są jej przywódcami. Jeżeli to dostrzegasz, może ogarnąć cię obawa, że rodzice stracą nad wszystkim kontrolę i doznają kryzysu psychicznego, wpadną w depresję i staną się niesprawni, zaczną nadużywać alkoholu, rozstaną się albo w ogóle porzucą rodzinę.

W takim przypadku jest oczywiste, że próbujesz zrobić wszystko, co w twojej mocy, żeby ich ustabilizować, za wszelką cenę – nawet kosztem ogromnych wyrzeczeń osobistych. Ponieważ nie potrafisz czytać w myślach, nie rozumiesz, co naprawdę motywuje twoich rodziców do takiego, a nie innego zachowania. Możesz jedynie zgadywać. Mimo to szybko odkrywasz, jak należy się zachować, żeby *tymczasowo* naprawić sytuację.

ĆWICZENIE Jak reagujesz na zachowania ICDD u swoich rodziców?

Przejrzyj wyniki poprzedniego ćwiczenia „Identyfikowanie przeciwieństw i podwójnych komunikatów", a następnie zastanów się nad zachowaniami ICDD, z jakimi dotąd

spotkałeś się u swoich rodziców. Zwróć uwagę na to, jak najczęściej na nie reagujesz. Zadaj sobie pytanie, w jaki sposób próbowałeś udobruchać rodziców i czy jest możliwe, że byłeś przez nich dyskretnie nagradzany bądź karany za swoje reakcje. Następnie przyjrzyj się temu z szerszej perspektywy. Jak dysfunkcyjne zachowania twoich rodziców wpłynęły ograniczająco na twoje życie w dzieciństwie lub wpływają na nie w ten sposób obecnie? Ile cię to kosztuje? Jak uniemożliwiło to twoją samoaktualizację? Zanotuj wszelkie przemyślenia wiążące się z tymi pytaniami.

Wzorce zachowań, które mogłeś wykształcić, żeby pomagać skonfliktowanym rodzicom w odzyskiwaniu stabilności, działają na krótką metę – w dalszej perspektywie nie tylko okazują się nieskuteczne, ale wręcz *nasilają* rodzinne problemy. Jeżeli manifestujemy swoje problemy, zamiast o nich rozmawiać, wszyscy będą unikać bezpośredniego poruszania tego tematu i poszukiwania rozwiązań. Nie da się rozwiązać problemu, o którym nie można porozmawiać! Skuteczność tymczasowych „rozwiązań" wynika z tego, że ich zastosowanie najpierw przynosi poprawę sytuacji, a dopiero później tę sytuację pogarsza. Czasami do tego ostatniego dochodzi ze znacznym opóźnieniem, co powoduje, że trudniej nam dostrzec, iż w rzeczywistości rozwiązania tymczasowe przynoszą skutki odwrotne do zamierzonych.

Przyjrzyjmy się teraz metodom, za pomocą których dzieci i dorosłe dzieci próbują równoważyć swoich niestabilnych rodziców. Lista nie jest kompletna, ale zawiera wzorce najczęściej przeze mnie spotykane. Czytając ją, zastanów się, czy któraś z metod nie wydaje ci się znana z twoich relacji z rodzicami.

Częściowe wyrażanie stłumionych impulsów odczuwanych przez rodziców

Rodzice często traktują swoje dzieci jak namiastkę własnego życia. Nie chodzi tu o rodziców sławnych dzieci i podobne im osoby, ze skłonnościami do nadmiernego identyfikowania się z własnymi pociechami – niemal każdy rodzic do pewnego stopnia tak się zachowuje. Problem pojawia się wówczas, gdy owe zastępcze emocje stają w sprzeczności z zasadami przejętymi przez rodziców z rodzin, z których się wywodzą, zasadami, pod którymi rodzice pozornie się podpisują, choć w rzeczywistości ich nie akceptują.

Gdy rodzice widzą, że folgujesz impulsowi, któremu im nie wolno było ulegać, pomaga im to częściowo zaspokoić tłumione dotąd pragnienia (Slipp 1984). W związku z tym mogą cię zachęcać, żebyś robił to, czego im nie wolno, jednocześnie zaprzeczając, jakoby chcieli, żebyś tak postępował. Jeżeli zbyt dobrze idzie ci angażowanie się w zakazane zachowania, z pewnością wyzwolisz w rodzicach obawę dotyczącą naruszenia zasad. Co za tym idzie – mogą najpierw zachęcać cię do pewnych zachowań, a następnie nagle zacząć odnosić się do nich niezwykle krytycznie. Mogą też znienacka opuścić cię, gdy jesteś o krok od sukcesu albo mogą sprawiać wrażenie, że popadli w depresję z powodu twojego zachowania. Te *podwójne komunikaty*, które tak cię dezorientują, wskazują na występowanie u rodziców ambiwalencji powodującej ich niestabilne postępowanie.

Dwoma najczęściej występującymi u rodziców głównymi konfliktowymi motywami relacji (CCRT) pojawiającymi się wtedy, gdy dziecko wciela w życie impulsy, których urzeczywistniania zabraniano rodzicom, są rodzinne i kulturowe zasady dotyczące wolności wyboru ścieżki kariery lub sposobu wyrażania gniewu. Przyjrzyjmy się teraz, jak może zostać zrealizowany każdy z tych CCRT.

Przypadek Wilsona: ścieżka kariery

Carol pochodziła z tradycyjnej rodziny, w której nieżyczliwie patrzono na kobiety robiące karierę. Była jednak bardzo ambitną, energiczną i zdolną dziewczyną, potajemnie marzącą o zawodzie lekarza. Mimo to na studiach zdecydowała się postępować zgodnie z zasadami rodzinnymi, podejmując naukę po to, żeby znaleźć męża, a nie pracę, oraz stosując różnorakie mechanizmy obronne i negatywne myśli dotyczące swoich zdolności rozwoju zawodowego, żeby uzasadnić tę decyzję przed samą sobą.

Wiele lat później Carol wywarła silny nacisk na swojego syna Wilsona, żeby został lekarzem. W rzeczywistości Wilsona nie interesowała medycyna, ciągnęło go w zupełnie innym kierunku. Uległ jednak oczekiwaniom matki i ze względu na nią podjął naukę w szkole medycznej. Gdy nadszedł dzień rozdania dyplomów, Carol odmówiła udziału w ceremonii, tłumacząc się silną depresją. Wilson nie miał pojęcia, jak powinien odczytać zachowanie matki. Czyżby postąpił źle? Czy Carol nie cieszyła się, że urzeczywistnił jej marzenie? Próbując osiągnąć dziwaczny kompromis, dość powszechny w przypadku ludzi borykających się z podobnymi dylematami, Wilson odebrał dyplom ukończenia studiów, a następnie nie podjął pracy jako lekarz rezydent. W ten sposób Carol wprawdzie

częściowo zaspokoiła w zastępczy sposób swoje dawne ambicje, ale syn nie pomógł jej zbyt wiele w tej kwestii.

Przypadek Joeya: wyładowywanie gniewu

Joey ciągle miewał problemy w pracy, ponieważ zaczynał się agresywnie odzywać, gdy uważał, że jego szef nie okazuje mu szacunku. Z powodu niewyparzonego języka groziła mu utrata posady. Gdy Joey opisywał Pete'owi, swojemu ojcu, własne interakcje z szefem, ten krytykował zachowanie syna, choć w istocie sprawiał wrażenie, że wysłuchiwanie tych opowieści sprawia mu przyjemność. Pete nie potrafił ukryć uśmiechu i z błyskiem w oku radził Joeyowi, żeby zachowywał się bardziej pojednawczo. Nieustannie opowiadał też każdemu znajomemu o zawodowych perypetiach syna.

Ponadto Pete wyraźnie czerpał satysfakcję z tego, że pouczał Joeya o konieczności zachowania posady w celu utrzymania rodziny. Powtarzał to wielokrotnie, tak jakby do syna nigdy to nie dotarło. Joey odpowiadał pytaniem: „Czy ja muszę tego wysłuchiwać?", chociaż o wiele stosowniejszą odpowiedzią byłoby: „Dotarło to do mnie za pierwszym razem. Przestań w kółko mówić to samo!". Gdyby Joeyowi naprawdę zależało na tym, by nie wysłuchiwać tyrad Pete'a, wystarczyłoby, żeby postąpił zgodnie z radami ojca. Formułując w taki sposób swoje pytanie, pominął to, co w istocie stanowiło dla niego największy problem. W rzeczywistości miał na myśli: „Czy muszę tego wysłuchiwać, żebyś ty był szczęśliwy?".

Tymczasem Pete przez wiele lat wykonywał pracę, której nienawidził, i miał szefa, którym pogardzał. Mimo to rodzice Pete'a, pamiętający czasy wielkiego kryzysu, żyli zgodnie z modelem, w którym zakładano, że utrata pracy oznaczałaby wielkie trudności ze znalezieniem innej. W ten sposób wpoili Pete'owi przekonanie, jak ważne jest harowanie bez wytchnienia i znoszenie wszelkich związanych z tym nonsensów. Obserwowanie syna dostarczało Pete'owi namiastki satysfakcji, gdy nie mógł zrealizować swojego tłumionego pragnienia, żeby odszczeknąć się własnemu szefowi. Pete niewiele opowiadał synowi o relacjach ze swoimi rodzicami, tak więc Joey nie był w stanie zrozumieć dezorientującego zachowania ojca.

Dlaczego takie postępowanie jest niebezpieczne?

Jeżeli urzeczywistniasz na przykład stłumione ambicje matki, problemy, których sobie przysparzasz, zależą w pewnym stopniu od tego, na ile twoje ambicje są zbieżne z jej ambicjami. W przypadku Wilsona nie były. Musiał zrezygnować z tego, co naprawdę chciał robić. Tak czy inaczej, główny konfliktowy motyw relacji Carol miał się jednak uaktywnić, gdy jej syn był coraz bliżej celu. Carol stała się jeszcze bardziej nieszczęśliwa, ponieważ

sukces syna pogłębił jej poczucie straty. „Pomoc", którą uzyskała od syna, przyniosła skutek odwrotny do zamierzonego – Wilson pomógł matce jedynie w dalszym unikaniu jej własnych problemów.

Negatywny aspekt tego, że dziecko wyładowuje gniew tłumiony przez rodzica, jest dość oczywisty. Po pierwsze, Joeyowi groziła utrata pracy bez żadnego rozwiązania zapasowego. Po drugie wyładowanie gniewu przez syna stanowiło „zawór bezpieczeństwa" dla Pete'a, chociaż w ostatecznym rozrachunku oznaczało, że Pete nadal uciekał od swoich problemów. W głębi duszy czuł się on także winny temu, jak mogłaby rozwinąć się sytuacja finansowa syna.

Uzależnianie siebie od innych, żeby zapobiec patologicznemu syndromowi pustego gniazda

Dla niektórych rodziców macierzyństwo bądź ojcostwo staje się całym ich życiem, tracą więc równowagę, gdy dzieci zaczynają dorastać i przymierzać się do opuszczenia domu rodzinnego. Niepotrzebni już jako podpora rodziny, zaczynają czuć, że są bezużyteczni i wykształcają w sobie patologiczny syndrom pustego gniazda. Ponadto zaczynają odczuwać narastającą pokusę, żeby realizować od dawna tłumione pragnienia i korzystać z zakazanych przyjemności, zarazem umierając ze strachu przed podjęciem takich kroków. Najprawdopodobniej nauczono ich, że folgowanie sobie jest grzechem o katastrofalnych konsekwencjach. Poza tym jeżeli ich małżeństwo było oparte niemal wyłącznie na odgrywanych przez nich rolach rodziców, a dzieci opuściły dom rodzinny, do głosu mogą dojść ignorowane przez wiele lat różnice zdań pomiędzy nimi.

Często ich przodkowie musieli nieustannie trzymać się razem, żeby przetrwać, z takiego czy innego powodu, dlatego rodzice bardzo wcześnie dowiedzieli się, że ich jedynym celem w życiu jest opieka nad rodziną, zarówno w sferze finansowej, jak i emocjonalnej. Może ich również gnębić poczucie winy, że oboje musieli pracować poza domem, żeby związać koniec z końcem, co oznaczało konieczność pozostawiania dzieci przez dłuższy czas bez opieki albo pod opieką obcych osób w żłobkach i świetlicach. Możliwe, że ich rodzice krytykowali takie postępowanie, przytaczając często opowiadane, przerażające historie o niebezpieczeństwie, które czyha na

dzieci dorastające bez opieki rodzica stale obecnego w domu. W odpowiedzi na to rodzice mogą próbować odkupienia swoich win przez nadopiekuńczość lub rozpieszczanie dzieci, sygnalizując im w ten sposób, że chcą, żeby pozostały od nich zależne.

Jeśli masz takich rodziców, to możliwe, że pozostałeś od nich finansowo lub emocjonalnie zależny, żeby czuli się potrzebni i mieli jakiś cel w życiu. Możesz się obawiać, że twoja zbytnia samodzielność spowoduje u nich depresję, skłonność do wyładowywania emocji lub kłopoty małżeńskie. Możliwe, że w związku z tym poniosłeś częściową porażkę w życiu osobistym, na przykład zawodowym lub uczuciowym, co spowodowało konieczność częstych powrotów do gniazda po wsparcie finansowe lub emocjonalne. Aby powstrzymać rodziców od obwiniania się o twój brak samodzielności lub od przekonania, że nie sprawdzili się jako rodzice, mogłeś znaleźć sposób, żeby zrzucić swoje problemy na karb własnej nieudolności i niemocy.

Przypadek Allie: bumerang relacyjny

Allie była bezrobotna i mieszkała ze swoimi rodzicami, Shanną i Ezrą, w należącym do nich domu, spędzając z nimi większość czasu. Allie została uznana za osobę trwale niepełnosprawną z uwagi na chorobę afektywną dwubiegunową – ciężkie zaburzenie psychiczne, w którym pacjent na zmianę przeżywa epizody manii (charakteryzującej się skrajną hiperaktywnością, brakiem kontroli nad impulsami i trudnościami z właściwym osądem sytuacji) oraz fazy ciężkiej depresji, w trakcie tych ostatnich stając się osobą niesprawną. Choroba ta jednak niemal nigdy nie jest powodem, żeby uznać pacjenta za trwale niepełnosprawnego. W większości przypadków można ją leczyć z bardzo dobrym skutkiem. Pomiędzy napadami manii bądź depresji osoby takie funkcjonują jak każdy inny człowiek i nie mają żadnego problemu z wykonywaniem pracy. Z wyjątkiem niezwykle ciężkich przypadków, stosowanie odpowiednich lekarstw pozwala osobom z chorobą afektywną dwubiegunową unikać napadów manii i ograniczać epizody depresji do najwyżej kilkutygodniowych.

W przypadku Allie okazało się, że za każdym razem, gdy zaczynała szukać pracy, odstawiała lek stabilizujący zaburzenia nastroju i wkrótce ulegała epizodowi manii lub depresji. Udało jej się znaleźć psychiatrę, który zaniedbał należyte nadzorowanie tego, jak Allie zażywa przepisany lek. Lekarz ten wypełnił odpowiednie formularze, co umożliwiło Allie staranie się o ubezpieczenie w ramach programu Social Security*, które ostatecznie uzyskała.

Shanna i Ezra – oprócz tego, że poświęcali znaczną część swojego życia na opiekę nad Allie bez choćby słowa skargi – stale byli zalewani prośbami innych dzieci i wnuków o wsparcie finansowe i emocjonalne, a w ich domu zawsze mieszkało za darmo któreś z nich. Shanna i Ezra rzadko spędzali czas we dwoje, a gdy kilka razy tak się wydarzyło, zazwyczaj nieustannie się sprzeczali. Zajęci opieką nad członkami rodziny oraz wydawaniem każdego wolnego dolara na ich potrzeby, rzadko spotykali się z przyjaciółmi, nie podróżowali i nie wyjeżdżali na urlop, a także nie mieli żadnych zainteresowań.

Dlaczego takie postępowanie jest niebezpieczne?

W przypadku zachowań dysfunkcyjnych dzieci rezygnują z własnego zadowolenia i poczucia spełnienia, które uzyskują dzięki temu, że rozwijają swoje talenty i umiejętności. Nie zaczynają prowadzić samodzielnego życia, nie stają się tym, kim mogłyby być. Przykładowo w dzieciństwie Allie dużo rozmyślała o robieniu kariery w fascynującej ją dziedzinie, w zasadzie jednak nigdy nie miała okazji, żeby tego spróbować. Również rodzice w takich przypadkach zwykle nie mają okazji, by czerpać zadowolenie z samoaktualizacji. Ostatecznie pozorne potrzeby dorosłego dziecka zmuszają rodziców, żeby nadal odgrywali wyznaczone im role. Kto wie, jakie przyjemności prawdopodobnie ominęły w ten sposób zarówno Allie, jak i jej rodziców?

Pośredniczenie w sporze między rodzicami

Dzieci bywają czasem uwikłane w małżeńskie spory między rodzicami – jest to proces znany pod nazwą „triangulacja". Małżonkowie, którzy powinni korzystać z terapii par lub nawet wziąć rozwód, nie wierzą w żadne z tych rozwiązań, wykorzystują więc dzieci jako swoisty bufor pomiędzy sobą, żeby uczynić swoje życie w miarę znośnym.

Rodzice, którzy nie podejmują prób rozwiązania własnego kryzysu małżeńskiego, często wywodzą się z rodzin bądź kultur, w których na rozwód patrzono krzywo lub prowadził on do potępienia i wykluczenia ze wspólnoty religijnej. Mogą też należeć do kręgów kulturowych, w których wymaga się, żeby nie ujawniać osobistych problemów osobom postronnym, gdyż nie można im ufać – taka postawa wyklucza możliwość skorzystania z usług doradcy małżeńskiego. Historycznie może to wynikać z tego, że dana

rodzina należała do mniejszości prześladowanej przez obcych, którym nie można było ufać, bądź do kultury kierującej się honorem, w której wyjawienie swoich problemów przed osobami postronnymi prowadziło do utraty pozycji w rodzinie.

Rodzice (jedno lub oboje) mogą posługiwać się dzieckiem jak powiernikiem, skarżąc się przed nim na swojego małżonka. Taki rodzic może podświadomie popychać dziecko do odgrywania roli zastępczego małżonka, żeby dostarczało mu to, czego nie zapewnia druga strona związku. Takie dorosłe dzieci muszą być „na każde wezwanie", gotowe do porzucenia wszystkich swoich obowiązków na dany sygnał, żeby jawnie i bezpośrednio rozwiązywać bądź łagodzić konflikty małżeńskie swoich rodziców. Jeżeli dobrowolnie podjąłeś się takiego zadania, miałeś już okazję doświadczyć nadmiernie roszczeniowego aspektu zachowań ICDD przejawianych przez rodziców. Za pomocą niekończącego się zapotrzebowania na twoje usługi, rodzice (jedno lub oboje) mogą przeszkadzać ci w realizacji twoich własnych zainteresowań. Najczęstszym utrudnieniem dla dziecka, które oferuje wspomniane wyżej usługi, jest wywierana na nie presja, żeby nie nawiązywało żadnych relacji – w przeciwieństwie do reszty rodzeństwa. W takich przypadkach często rodzice twierdzą, że „nie czują się dobrze", gdy mają prosić o pomoc dzieci, które „mają własną rodzinę".

Przypadek Janis: Przeciwstawianie się mężczyznom

Janis była dostępna na każde wezwanie swojej matki, Jessiki, i udawała się do domu rodziców zawsze wtedy, gdy matka o to prosiła. Jessica ciągle domagała się od córki, żeby ta rozwiązywała jej problemy małżeńskie. Mąż Jessiki podporządkował ją sobie i uważał, że nie powinna niczego naprawiać w gospodarstwie domowym, ponieważ „takimi sprawami zajmują się mężczyźni". Często jednak zwlekał z wykonaniem różnych prac – prawdopodobnie z powodu własnej ambiwalencji wobec tradycyjnej roli mężczyzny – i denerwował się, gdy Jessica zamawiała wizytę fachowca, żeby naprawił tę czy inną rzecz. W takich sytuacjach Jessica prosiła córkę: „Powiedz ojcu, żeby to zrobił, mnie nie posłucha, ale zrobi to dla ciebie".

Janis pracowała w specjalistycznej firmie. Ograniczyła swoje relacje damsko-męskie do spotkań z mężczyznami, którym zależało jedynie na „przyjaźni z korzyściami", nigdy nie sprawiała więc wrażenia kobiety zdolnej do nawiązania udanej, długotrwałej relacji. Postąpiła tak, ponieważ musiała być dostępna na każde żądanie matki – wybrana forma

spotkań z mężczyznami była rodzajem kompromisu, który pozwalał Janis korzystać z seksu i drobnych przyjemności, a także nadal zapewniać stabilizację matce.

W rzeczywistości Janis miała drugą pracę polegającą na równoważeniu matki – wyładowywała na mężczyznach gniew tłumiony przez jej matkę (zwłaszcza na ojcu, który nie wypełniał swojej części umowy dotyczącej obowiązków domowych). Jessica – jak się wydaje – krytykowała Janis za niezwykle asertywne, jeśli nie wręcz agresywne zachowanie wobec jej przełożonych płci męskiej, sama jednak nie potrafiła okazać asertywności w kontaktach z własnym mężem.

Jessica wyrażała swój gniew zastępczo przez Janis. Co ciekawe, potrafiła powiedzieć do córki: „Niewiarygodne, że w taki sposób odzywasz się do mężczyzn!". Brzmiało to jak krytyka i było wypowiadane tonem krytycznym. Mimo to w przeciwieństwie do uwagi: „Nie powinnaś w ten sposób zwracać się do mężczyzn!", słowa Jessiki nie zawierały żadnej oceny. W istocie matka mogła wyrażać i – jak sądzę – wyrażała podziw dla córki za jej gotowość i zdolność do przeciwstawiania się mężczyznom. Jessica liczyła na to, że Janis przeciwstawi się w imieniu matki swojemu ojcu.

Dlaczego takie postępowanie jest niebezpieczne?

W tym przypadku największym zagrożeniem dla twojego życia osobistego jest to, że musisz być dostępny „na każde wezwanie" rodziców i nie masz czasu na inne aspekty swojego życia, takie jak relacje z innymi osobami czy kariera. Możliwe, że musisz zamieszkać blisko rodziców i odgrywać rolę ich pseudomałżonka. W takiej sytuacji w przyszłości ucierpią również rodzice, ponieważ twoje zachowanie powoduje, że trwają w nieudanym związku małżeńskim – ani go nie naprawiają, ani się nie rozwodzą.

Pomaganie w przypadku rodzicielskiego konfliktu zależności

Problem ten występuje w rodzinach obciążonych podobnie jak w opisanej historii Wilsona. Bystra i energiczna kobieta o ukrytych ambicjach zostaje w dzieciństwie nauczona, że ma podporządkować się mężczyznom i odwoływać się do nich we wszystkich ważniejszych sprawach. Z tego powodu podświadomie wybiera na małżonka człowieka w pewnym zakresie nieudolnego. Sprawiając wrażenie, że postępuje zgodnie z zasadami rodzinnymi, zostaje „zmuszona" do przejęcia większości spraw od męża, który zrzeka się tradycyjnej roli męskiej. To pozwala jej zaspokoić własne,

ukryte pragnienie samodzielności. Kobieta taka może opisywać męża jako kogoś, „kogo nigdy nie ma, gdy jest potrzebny". Mąż nie nadaje się na żywiciela rodziny, na ogół nie lubi ciężko pracować, bywa seryjnym podrywaczem albo zachowuje się jak pies gończy, nieustannie śledząc żonę (panów Jerry'ego Leibera i Mike'a Stollera proszę o wybaczenie**). Może się nawet zdarzyć, że mężczyzna taki porzuca rodzinę.

W tej sytuacji matka wyznacza syna na „pana domu", żeby zastąpił nieobecnego ojca. Jeżeli jesteś takim synem, gdy podrośniesz, możesz żyć w nieustannym pogotowiu, wzywany przez matkę do różnych napraw domowych. Należą do ciebie wszystkie zadania, które powinien potrafić wykonać mężczyzna. Matka buduje twoje ego, mówiąc ci, że jesteś nadzwyczajny, ale też narzeka, że to, co robisz, żeby jej pomóc, nigdy nie jest zrobione jak należy. W skrytości ducha oburza się na ciebie, gdy choćby pomyślisz, że nie może sama zajmować się wszystkim, chociaż często deklaruje swoją bezradność. W rzeczywistości nie jest – i wcale nie chce być – tak zależna od innych, jak by się mogło wydawać. Im bardziej starasz się zaspokoić jej potrzeby, tym większe niezadowolenie może ci okazywać. Terapeuci określają taką osobę jako „zrzędę odmawiającą czyjejkolwiek pomocy".

Przypadek Leona: Spełnianie niekończących się żądań

Gracie denerwowała swojego syna, Leona, nieustannymi prośbami, żeby wykonywał w jej domu różne prace, którymi bez wątpienia mogła zająć się samodzielnie. Leon skarżył się matce, że spoczywa na nim mnóstwo obowiązków zawodowych, Gracie jednak ignorowała jego protesty i budziła w nim poczucie winy, jeśli nie spełniał każdego jej żądania. Potrafiła stawiać synowi wymagania nawet wtedy, gdy doskonale wiedziała, że sprawi mu tym kłopot. Ponadto niezależnie od tego, jak bardzo Leon się starał, wykonując dane zadanie, Gracie zawsze potrafiła znaleźć dziurę w całym i prosiła syna, żeby poświęcał jeszcze więcej czasu na korygowanie „błędów", których nie był w stanie nawet dostrzec. Mimo to Leon nadal stawiał się na każde wezwanie matki.

Matka Gracie była tradycjonalistką podkreślającą, że od kobiet nie powinno się oczekiwać, że będą dokonywać jakichkolwiek napraw w gospodarstwie domowym. Gracie była najstarszą z trzech córek, a jej ojciec zawsze zachowywał się tak, jakby go rozczarowało, że nie przyszła na świat jako chłopiec. Oczekiwał od niej, że będzie mu towarzyszyć w zajęciach tradycyjnie zarezerwowanych dla ojców i synów, a nawet nadał

jej przydomek będący męskim imieniem. Nic dziwnego zatem, że Gracie dręczyły konflikty związane z zależnością od mężczyzn.

Dlaczego takie postępowanie jest niebezpieczne?

Osoby, które wykonują pracę pomocnika (lub towarzysza), muszą zachowywać się tak, jakby były pewne siebie, choć nieustanna krytyka z ust rodzica obarcza je przekonaniem o własnej nieudolności. Są również nieustannie rozzłoszczone, szczególnie na rodziców przeciwnej płci niż one same, jeśli wykonywana przez nie praca jest uwikłana w role przypisywane poszczególnym płciom przez społeczeństwo. Nikomu coś takiego nie wychodzi na dobre. Praca pomocnika, którego najpierw się idealizuje, a następnie oczernia i krytykuje za nieudolność, w dalszej perspektywie nie przyczynia się w żaden sposób do rozwiązania problemu, który dręczy rodzica.

Pozwalanie rodzicom, żeby sterowali twoim życiem – jak radzić sobie z poczuciem winy u rodziców

We współczesnej kulturze Zachodu media lansują obraz zarówno mężczyzn, jak i kobiet sprawiających wrażenie, że udaje im się „wszystko" – kariera, małżeństwo, szczęśliwe i zrównoważone dzieci, plany życiowe – zupełnie jakby rozpracowali całą wiążącą się z tym logistykę. Prawda jest jednak zgoła inna – radzenie sobie na tych wszystkich frontach jednocześnie stanowi ogromny wysiłek dla każdego, z wyjątkiem tych, którzy odziedziczyli znaczne dobra materialne.

Jednocześnie w mediach przedstawia się wiele wyników badań, które wskazują, że dzieci biegające „z kluczem na szyi" bądź przebywające w żłobkach czy świetlicach, ponieważ rodzice pracują poza domem, zazwyczaj nie radzą sobie w życiu tak dobrze jak dzieci z rodzin, w których przynajmniej jedno z rodziców przebywa stale w domu. Współcześni rodzice, bombardowani tak sprzecznymi komunikatami, martwią się, że ich aspiracje zawodowe lub umiłowanie wykonywanej pracy prowadzą do tego, że oszukują swoje dzieci. Mogą być również krytykowani przez swoich rodziców za ograniczony czas, jaki spędzają z dziećmi – ich rodzice wykorzystują w takim przypadku dawne, nieadaptacyjne zasady rodzinne.

W odpowiedzi na owo poczucie winy i odczuwaną presję współcześni rodzice stają się podatni na to, żeby uwikłać się w niezwykle bliskie relacje z własnymi dziećmi, nadmiernie im pobłażać i zachowywać się nadopiekuńczo, a także próbować sterować ich życiem – osoby takie pełnią funkcję „rodziców helikopterów". Nawet gdy dzieci są już dorosłe, rodzice nieustannie nadzorują każdy ich krok. Ich ciągłe poczucie winy prowokuje reakcję dzieci i motywuje je, żeby podjęły próbę zrównoważenia rodziców. Jeżeli znajdujesz się w podobnej sytuacji, nadmierna troska rodziców o to, czy jesteś zdolny zadbać o siebie, stanowi oznakę lekceważenia z ich strony. Czy rodzice uważają cię za nieudacznika lub kompletnego głupka? Dynamika ta jest świetnym przykładem problemów leżących u podłoża lekceważącego i natrętnego zachowania rodzica. Nadmierna troska i natarczywość rodziców mogą wynikać z innych, bardziej złożonych kwestii, ale skutek pozostaje ten sam. Gdy chcemy położyć kres jakiemuś wzorcowi, bardzo ważne jest, żebyśmy dotarli do jego pierwotnej przyczyny.

Gdy rodzic rozpaczliwie próbuje ci dostarczyć wszystkiego, czego potrzebujesz i ochronić cię przed wszelkim złem, zdarza się, że mu ulegasz i pozwalasz na takie zachowanie, ponieważ chcesz go w ten sposób zrównoważyć. Z tego powodu znosisz jego nieustanną obcesowość i natarczywość, i wysłuchujesz kolejnych porad, przełykając jednocześnie wściekłość wywołaną tym, że ciągle wtrąca się w twoje sprawy i zachowuje się wobec ciebie obraźliwie.

Zwróć uwagę, że gdy poczucie winy miesza się w rodzicu z intensywnym gniewem odczuwanym wobec potomstwa, a sam rodzic na zmianę okazuje dorosłemu dziecku nadmierne lub niedostateczne zainteresowanie, w obu przypadkach nacechowane wrogością, u dziecka takiego może się rozwinąć osobowość chwiejna emocjonalnie podtypu granicznego, w skrócie osobowość pograniczna (*borderline personality disorder*, BPD). To poważne zaburzenie osobowości charakteryzuje się skrajnym niezrównoważeniem emocjonalnym, skłonnością do samookaleczania, wybuchami gniewu, zaburzeniami tożsamości oraz impulsywnością. W takim przypadku dorosłe dzieci powinny uzupełnić stosowanie zaleceń z mojej książki o pomoc wykwalifikowanego terapeuty.

Przyjrzyjmy się przykładom nadmiernej kontroli i natarczywości rodziców wobec dzieci, także poza okresem dzieciństwa.

Przypadek Bretta: wpędzony poczuciem winy w nieudolność

Brett opisywał siebie jako fajtłapę, biernego, nieśmiałego faceta, który pozwalał przyjaciołom, współpracownikom i kochankom, żeby go wykorzystywali na różne sposoby z uwagi na jego dobroduszność. Nigdy się nie bronił ani nie zwracał nikomu uwagi, że nadużywa jego czasu i hojności.

Matka Bretta, Vivian, sprawiała wrażenie, że ma obsesję na punkcie takiego zachowania swojego syna. Wydzwaniała do niego po dwa, trzy razy dziennie, żeby sprawdzić, co robi, i zasypać go lawiną całkowicie oczywistych porad na temat tego, jak mógłby zwiększyć swoją asertywność. Brett zawsze uważnie wysłuchiwał matki, ale nie sprawiał wrażenia, że wyciągnął z tego jakiekolwiek wnioski. Zdarzało się, że Vivian wyszukiwała numery telefonów osób, wobec których żywiła podejrzenie, że wykorzystują jej syna, i wydzwaniała do nich z pretensjami. Gdy Brett studiował, wielokrotnie odwiedzała jego wykładowców, żeby się poskarżyć, że niesprawiedliwie go oceniają.

Przypadek Mai: zagrożenie samodzielnością

Mayę, mężatkę i matkę nastolatka, dręczył silny lęk i smutek, co spowodowało, że zrezygnowała ze studiów. Decyzję o porzuceniu nauki i powrocie do rodzinnego miasta przyspieszyły codzienne telefony od jej matki, Autumn, kompulsywnie dopytującej o to, jak Maya czuje się psychicznie, próbując pogodzić studia z opieką nad dorastającym dzieckiem.

Maya nie chciała obwiniać matki o swoją rezygnację ze studiów, zracjonalizowała więc podjętą przez siebie decyzję na dwa sposoby. Najpierw powiedziała sobie, że w rzeczywistości chciała zrezygnować ze studiów, a następnie obwiniła o to swojego męża, Billa. Bill ciągle krytykował wybrany przez nią kierunek studiów, namawiał ją do rezygnacji, a potem wydał na zupełnie odmienne cele pieniądze, których potrzebowała, żeby podjąć inne studia. Okazało się jednak, że Maya od dłuższego czasu skarżyła się Billowi na studiowany przez siebie kierunek i nigdy nie powiedziała na ten temat niczego pozytywnego. Zachęciła też męża, żeby wydał owe fundusze.

Prawdziwą przyczyną negatywnego nastawienia Mai do studiów były nieustanne przesłuchania prowadzone przez matkę. W trakcie studiów matka wydzwaniała do niej codziennie, wyrażając obawy, jak córka godzi naukę z opieką nad rodziną. „Jak radzisz sobie z przygotowywaniem posiłków?" – pytała Autumn. – „Czy to dla Ciebie nie za dużo?". Maya miała już tego serdecznie dość i zdusiła obawy matki, rezygnując ze studiów.

Co ciekawe, zarówno ojciec, jak i matka Mai podjęli studia, ale żadne z nich nie uzyskało dyplomu. Gdy ojciec miał już ukończyć studia, zżyta społeczność, z której wywodziła się jego rodzina, zaoferowała mu pracę, uznał więc, że nie wypada odmówić.

Z kolei matka zrezygnowała ze studiów tuż przed uzyskaniem dyplomu, ponieważ gryzło ją poczucie winy, że polegała na nastoletniej wówczas Mai, że to ona zajmie się gośćmi podczas częstych spotkań rodzinnych.

Rodzina Mai współdzieliła konflikty z większą grupą etniczną, do której przynależała. Była to radykalna grupa religijna, odłam większego zgromadzenia działającego w środkowozachodniej części Stanów Zjednoczonych, który wyemigrował na zachód. Z teologicznego punktu widzenia rozłam w grupie spowodowały różnice poglądów na temat tego, na jaki poziom samodzielności powinno się pozwalać jej członkom. Rozpad dotychczas monolitycznej grupy okazał się traumatycznym przeżyciem dla wszystkich.

Nadmierna troska i ambiwalencja Autumn wobec tego, jak jej córka radziła sobie na studiach, były niemal identyczne z ambiwalencją dotyczącą migracji grupy na zachód, widoczną w zachowaniu członków społeczności, z której wywodziła się Maya. Osoby, które decydowały się na podjęcie studiów, powszechnie podziwiano, zazdroszczono im wręcz, a następnie naciskano na nie, żeby powróciły do społeczności, komentując ich postępowanie na przykład tak: „Pojęcia nie mam, jak mogłeś opuścić naszą bezpieczną społeczność i przenieść się do tego przerażającego, wielkiego miasta".

Przypadek Mai doskonale pokazuje, jak ambiwalencja matki oparta na głębszym konflikcie kulturowym może wzmocnić podobne konflikty u córki, skłaniając tę ostatnią, żeby poświęciła się w imię homeostazy rodzinnej. Gdyby Maya ukończyła studia i uzyskała dyplom, powstałyby kolejne problemy – jej sukces mógłby pogłębić depresję ojca wywołaną jego własnymi, zaprzepaszczonymi ambicjami i przypomnieć matce o wszystkim, co ją ominęło, a to mogłoby spowodować, że Autumn obwiniłaby o wszystko męża. Tak więc sukces córki wywołałby niezgodę między rodzicami.

Dlaczego takie postępowanie jest niebezpieczne?

Gdy Maya zrezygnowała ze studiów, poczuła jeszcze więcej obaw – zrezygnowała z realizacji swoich marzeń, a także nadal nie rozwiązała problemu swoich rodziców. Teraz już oboje martwili się, jak córka poradzi sobie z podjętą decyzją o porzuceniu studiów. Maya nie miała żadnej możliwości, żeby *nie* przypominać im o ich ambiwalencji – i w tym właśnie tkwił problem. Bez względu na to, jaką przyjmiesz postawę wobec tego, na czym skupiają się główne konfliktowe motywy relacji twoich rodziców, twoje zachowanie zawsze będzie przypominać rodzicom o którymś z aspektów ich wewnętrznego konfliktu.

ĆWICZENIE Które ze swoich interakcji z rodzicami chcesz zmienić?

Przeanalizuj dotyczasowe zapiski w swoim dzienniku, a następnie wynotuj te powtarzające się zachowania rodziców, którym chcesz położyć kres. Zastanów się, w jaki sposób musiałeś dostosowywać swoje reakcje, żeby równoważyć rodziców, a następnie udziel odpowiedzi na poniższe pytania. Z uwagi na to, że dany wzorzec może się przejawiać w rodzinie na bardzo różne sposoby, postaraj się jak najprecyzyjniej określić, od jakich *zachowań* lub *wypowiedzi* chcesz powstrzymać rodzica.

- Jakie wzorce się powtarzają?
- Z jakimi głównymi konfliktowymi motywami relacji pomagasz rodzicom sobie radzić?
- O jaką ich niezaspokojoną potrzebę być może próbujesz zadbać?
- Czego być może pomagasz im uniknąć?
- W jaki sposób twoi rodzice dolewają oliwy do ognia w przypadku zachowania, z którym nie chcesz już mieć do czynienia?

Możesz też zastanowić się nad tym, jak chciałbyś, żeby wyglądało twoje życie, gdy nie będziesz już musiał martwić się tym, że rodzice wymagają zrównoważenia lub tym, że jesteś zdany na ich łaskę. Być może byłeś dotąd tak skupiony na swojej roli, że nie myślałeś zbyt wiele o swoich oczekiwaniach wobec życia. Perspektywa, że miałbyś to przemyśleć, może wytrącić cię z równowagi, a nawet wpędzić w depresję (wrócimy do tego jeszcze w podsumowaniu książki), tak więc nie czuj się w tym momencie zobowiązany do obmyślenia ostatecznej wersji. Będziesz miał jeszcze szansę powrócić do tego ćwiczenia.

Refleksja nad zachowaniem rodziców i własnymi frustracjami jest prawdopodobnie dość bolesna, przeważająca większość ludzi ma jednak dość siły, żeby sobie z tym poradzić, jeśli widzi, że może się do tego bólu odnieść i go złagodzić. Masz więcej szans na pomyślne wprowadzenie zmian, gdy jest jasne, w jaki sposób rozwija się dany problem. Z kolejnego rozdziału dowiesz się, jak badać historię zachowań ICDD u twoich rodziców, a także źródeł i przejawów zasad rodzinnych w obrębie co najmniej trzech pokoleń.

Jeśli dowiesz się, *dlaczego* u rodziców pojawiają się konflikty wewnętrzne, a także *jak* do tego dochodzi, to zdobędziesz się na większą wyrozumiałość wobec ich zachowań – co nie oznacza, że masz przyznać, że rodzice mogą postępować tak, jak postępują. Wyrozumiałość ta jest absolutnie niezbędna, żebyś mógł spróbować pokonać własne automatyczne reakcje na zachowania rodziców i skutecznie wykorzystać różnorodne strategie, by przeciwdziałać lekceważeniu okazywanemu ci przez ojca i matkę. Pomoże ci to zakończyć problematyczne interakcje, uzyskać większą swobodę i możliwość kontynuowania samoaktualizacji, a być może nawet osiągnąć jakąś postać satysfakcjonującej i trwałej bliskości w relacjach z rodzicami.

3

Nabierz dystansu, biorąc pod uwagę historię rodziny i okoliczności

Dzięki temu rozdziałowi nauczysz się, jak poznawać i interpretować historię swojej rodziny, żeby wyjaśnić, jak i dlaczego u twoich rodziców (lub osób pełniących tę funkcję) wykształciły się określone CCRT. Przypominam, że CCRT to wewnętrzne konflikty współdzielone w obrębie rodziny, dotyczące tego, jak powinni się zachowywać jej członkowie, oraz tego, jakie role mają odgrywać w różnych kontekstach społecznych. CCRT wywołują u twoich rodziców konflikty dotyczące dotychczasowych zasad rodzinnych i prowadzą do sytuacji, gdy rodzice wchodzą z tobą w interakcje ICDD. Z dalszej części książki dowiesz się, jak wykorzystać poznaną przez siebie historię rodziny, żeby opracować skuteczne działania, które posłużą likwidacji istniejącej dysfunkcji.

Co istotne, najpierw musisz poznać różne strategie, dzięki którym będziesz mógł powstrzymać członków rodziny od reakcji typu *walka* (kłótnia lub obrona własnych racji), *ucieczka* (unikanie wszelkiego możliwego kontaktu) czy *znieruchomienie/udawanie, że nas nie ma* (odmawianie rozmów na ważne tematy). Dopiero wtedy będziesz mógł podjąć rozmowy z członkami rodziny, żeby poznać odpowiednie fragmenty historii rodzinnej, nie mówiąc już o próbach zlikwidowania dysfunkcyjnych interakcji. Podczas gdy większość osób zazwyczaj zwleka z podjęciem takich rozmów, niektórzy przystępują do nich zbyt wcześnie. Z tego też powodu usilnie zalecam, żebyś przeczytał tę książkę do końca, *zanim* przejdziesz do działania według zawartych w niej porad. Proszę, bądź cierpliwy – gdy zapoznasz się z resztą książki, zrozumiesz sens powyższego ostrzeżenia.

Historie twoich rodziców

To, co zidentyfikowałeś u swoich rodziców jako CCRT, może nasuwać ci pytania, które powinieneś zadać, przyglądając się historii ich rodzin i otoczeniu kulturowemu, które mogły się przyczynić do ich problematycznego zachowania. W tym podrozdziale omówimy, jak możesz bliżej zapoznać się z zasadami, według których wychowywano twoich rodziców i dziadków. Jak wkrótce się przekonasz, wychowanie twoich rodziców i przeszłość twojej rodziny miały wpływ na odgrywane przez rodziców role i dręczące ich konflikty wewnątrzpsychiczne.

Uważam, że historia rodziny bądź *genogram* (zarys doświadczeń i wzorców zachowań członków rodziny w obrębie wielu pokoleń) sporządzone w formie narracyjnej są o wiele przydatniejsze od typowego schematu drzewa znanego z zapisów genealogicznych i programów telewizyjnych takich jak *Who Do You Think You Are****** czy *Finding Your Roots*. Budowana przez ciebie narracja powinna być skupiona głównie na wychowaniu rodziców i ich relacjach ze swoimi rodzicami, a także na istotnych wydarzeniach z życia rodziców (szczególnie z okresu dzieciństwa i dorastania), które mogły wywołać u nich konflikty wewnątrzpsychiczne. Jeśli to możliwe, możesz uwzględnić także ważne informacje o sytuacji życiowej pradziadków oraz dzieciństwie dziadków.

Możliwe, że miałeś już okazję słyszeć opowieści swoich rodziców o ich dzieciństwie i rodzicach (czyli twoich dziadkach). Takie opowieści często dostarczają wielu informacji, gdyż ludzie zazwyczaj opowiadają o swoich najbardziej pamiętnych doświadczeniach. Tym, co czyni je tak niezapomnianymi, jest ich prototypowość – są treściwymi, obrazowymi przykładami emocjonalnie istotnych, powtarzających się interakcji symbolizujących rodzinne CCRT. Na przykład Wilson wspomniany w poprzednim rozdziale podjął studia medyczne z powodu nacisków matki. Dowiedział się przy tym, że rola kobiet i ich stłumione ambicje są dla niej najważniejsze. Matka opowiedziała mu, jak dorastała w radykalnej grupie religijnej głoszącej pogląd o służebnej roli kobiet. Wspominała, że rodzice wypominali jej nawet plany podjęcia studiów, choć z dumą wypowiedzieli się o jej buncie, gdy mimo wszystko postanowiła rozpocząć naukę. Jej wakacyjne wspomnienia z tamtego okresu dotyczyły głównie nacisków ze strony rodziców, którzy przedstawiali jej kolejnych kandydatów na męża.

Opowiadając o swojej reakcji Wilsonowi, uśmiechała się szeroko – zazwyczaj krzyczała na matkę: „Skoro tak bardzo ci się podoba, to *ty* za niego wyjdź!”.

Innym przykładem wiele mówiącej, prototypowej opowieści może być historia Daniela, mężczyzny wywodzącego się z rodziny żydowskiej, w której, jak się wydaje, najbardziej ceniono umiejętność nierzucania się nikomu w oczy. Rodzice zniechęcali Daniela do wszelkich zachowań choćby potencjalnie demonstracyjnych czy ściągających uwagę otoczenia. Gdy Daniel zaczął się nad tym zastanawiać, przypomniał sobie relację dziadka, który w trakcie jednego z pogromów w carskiej Rosji znalazł się w karczmie prowadzonej przez jego rodziców, gdy grupa Kozaków maszerowała przez miasto, niosąc głowę zamordowanego przez nich Żyda. W pewnej chwili zatrzymali się przed karczmą, a część gromady weszła do środka, aby się napić. W takiej sytuacji stanowczo lepiej nie rzucać się nikomu w oczy!

Być może istnieje też konieczność, żebyś uwzględnił w budowanej przez siebie narracji innych najbliższych krewnych. W wielu kulturach „zadanie” bądź rolę w rodzinie określa kolejność, w jakiej jej członkowie przychodzą na świat, choć czasami rodziny buntują się przeciwko normom kulturowym i odwracają zadania tradycyjnie przydzielane najstarszym, średnim i najmłodszym dzieciom. (Omówię to w szczegółach w dalszej części rozdziału, a także w rozdziale 7. Zaproś do współpracy rodzeństwo oraz inne ważne dla ciebie osoby). Bywa również, że rodzeństwo urzeczywistnia krańcowo odmienne aspekty CCRT opiekuna. Ojciec dręczony konfliktem związanym z ciężką pracą może mieć jednego syna pracoholika, jak on sam, a drugiego – kompletnego obiboka, który odmawia jakiegokolwiek wysiłku. Może się też zdarzyć, że rodzice przestaną wykonywać jakieś swoje zadanie, ponieważ przejmie je twoje rodzeństwo („rodzeństwo jako zastępcy rodziców”), ale nadal będą odczuwać ambiwalencję wobec tego zadania. Kwestie dotyczące innych bliskich krewnych stanowią kolejne wskazówki, które pomogą ci zgłębić charakter CCRT występujących u rodziców.

ĆWICZENIE Zgromadź znane ci opowieści

Spisz opowieści zasłyszane od rodziców i najbliższych krewnych, które dotyczą ich przeszłości. Zostaw miejsce, aby uzupełnić narrację o słowa kluczowe dotyczące cech

charakteru poszczególnych osób i ich ważnych relacji, a także istotnych wydarzeń z ich otoczenia, dodając je w miarę poznawania kolejnych szczegółów.

Źródła, z których można zaczerpnąć więcej wiedzy

Gdy w grę wchodzi identyfikacja współdzielonych konfliktów rodzinnych, *liczą się szczegóły.* Ostatecznie w genogramach powinno się zawierać informacje zarówno o określonych zagadnieniach, które wywołują problematyczne interakcje rodzinne, jak i o tym, jak zazwyczaj interakcje te przebiegają. Należy też pamiętać, że przykładowo ojciec i syn mogą w pewnych kwestiach – powiedzmy wykonywanej pracy – mieć do siebie pozytywne i bliskie nastawienie, a w innych – na przykład religii – utrzymywać relację zdystansowaną i wrogą.

Od pewnego czasu ludzie tłumnie odwiedzają biblioteki genealogiczne i strony internetowe poświęcone genealogii, np. Ancestry.com, aby przeszukiwać rejestry urodzeń i małżeństw, dane ze spisów powszechnych, dzienniki pokładowe statków, na których podróżowali ich przodkowie, a także wiele innych źródeł ważnych informacji o członkach ich wielopokoleniowych rodzin. W źródłach tych zazwyczaj pojawiają się imiona i nazwiska antenatów i ich najbliższych krewnych oraz informacje o wykonywanych zawodach, datach i miejscach urodzeń, ślubów oraz zgonów, a także zapiski dotyczące migracji rodzin pomiędzy różnymi krajami. Źródła takie mogą dostarczyć podpowiedzi w kwestii problemów i konfliktów występujących w rodzinie, prawie nigdy jednak nie zapewniają szczegółów, gdy chodzi o osobowość poszczególnych członków rodziny, ich wzorce relacyjne czy nastawienie rodziny do takich zagadnień, jak role związane z płcią czy klasą społeczną. Ich przydatność jest zatem ograniczona.

Twoi rodzice

Pierwszym przystankiem podczas tej wyprawy badawczej są twoi rodzice. Po przeczytaniu tej książki do końca zaczniesz od bezpośredniego zadawania im pytań. Jeżeli zapytają, dlaczego chcesz poznać ich przeszłość, powiedz, że zaczęła cię interesować genealogia albo po prostu chcesz ich lepiej poznać. Nie nawiązuj na początku do waszych interakcji i tego, że próbujesz je zrozumieć, chyba że rodzice zaczną dociekać, dlaczego te

informacje są dla ciebie takie ważne, staną się podejrzliwi co do celu, w jakim zamierzasz spożytkować uzyskane informacje lub zapytają wręcz, czy twoja ciekawość ma coś wspólnego z ich zachowaniem, na które w przeszłości się skarżyłeś. W takim przypadku bądź szczery – przyznaj, że masz nadzieję, iż zgromadzone informacje pomogą wam zbliżyć się do siebie. Wypowiadaj się jak najzwięźlej.

Jeżeli zorientujesz się, że rodzice stanowczo opierają się twoim wszelkim, nawet najostrożniejszym, próbom pozyskania informacji na temat ich przeszłości lub zaczną cię atakować za takie pytania, będziesz musiał się wycofać i sięgnąć po umiejętności metakomunikacyjne, które zyskasz w trakcie lektury kolejnych rozdziałów – dzięki nim pokonasz opór rodziców przed rozmową o ich przeszłości. Gdy dokonasz pewnego postępu w tym zakresie, będziesz mógł ponownie spróbować uzyskać szczegółowe informacje niezbędne do utworzenia genogramu.

Gdy zapytasz ich o przeszłość, rodzice mogą wspomnieć też o prototypowych interakcjach pomiędzy głównymi członkami rodziny – będziesz mógł je wykorzystać jako punkt wyjścia do dalszej dyskusji na temat potencjalnych problemów rodzinnych. Informacji może stopniowo przybywać podczas realizacji dowolnych opisywanych przeze mnie zadań, takich jak rozmowa z innymi krewnymi lub metakomunikacja z rodzicami na temat ich zachowań ICDD. Wszelkie informacje tego typu będą nasuwać ci kolejne pytania, które możesz zadać, żeby jeszcze dokładniej wyjaśnić dynamikę rodziny.

Aby zminimalizować prawdopodobieństwo nadmiernie emocjonalnych reakcji ze strony rodziców, rozdziel swoje pytania pomiędzy kilka krótszych rozmów. Na początku zapytaj rodziców o szczegóły dotyczące ich dzieciństwa, a szczególnie ich relacji z ojcem i matką. Rozpocznij od pytań neutralnych, o nazwiska i zawody najważniejszych krewnych, o osoby, z którymi rodzice byli w najbliższych relacjach, a także o to, co się działo w okolicy, w której dorastali. Na tym etapie najlepsze są pytania otwarte, takie jak: „Jak to było, gdy dorastałeś?" albo „Jaka była babcia, gdy byłeś nastolatkiem?". Zapytaj rodziców o doświadczenia ze szkoły oraz o początki kariery. W jakim wieku opuścili dom rodzinny? Ważne są też pytania o moment, w którym rodzice się poznali, a także to, czy rodzice – zarówno matki, jak i ojca – byli z ich związku zadowoleni.

Jeśli nie napotkasz wiele oporu ze strony rodziców podczas tej wstępnej rozmowy na temat ich przeszłości, stopniowo przechodź do potencjalnie trudniejszych tematów, jak te omówione w dalszej części bieżącego rozdziału. Staraj się dyskretnie skupiać na problemach rodzinnych. Czy małżeństwo twoich dziadków było ich pierwszym związkiem? Co Twoi rodzice wiedzą na temat innych relacji małżeńskich swoich rodziców? Jeżeli dziadkowie się rozwiedli, zapytaj rodziców, czy znają przyczynę rozwodu. Z którym z rodziców zostali po rozwodzie? Czy rodzic, który nie sprawował nad nimi opieki, był w jakimś zakresie zaangażowany w ich wychowanie lub łożył na ich utrzymanie?

Nawet gdy rodzic zaczyna się otwierać w trakcie rozmowy, powinieneś na jej wczesnym etapie unikać zadawania mu szczegółowych pytań o te aspekty dzieciństwa, które – jak się wydaje – sprawiają mu dyskomfort bądź te, w odniesieniu do których zawsze był dość drażliwy. Jeżeli podejrzewasz, że w przeszłości w rodzinie dochodziło do fizycznego znęcania się lub wykorzystywania seksualnego, nadużywania substancji psychoaktywnych, działań przestępczych lub przemocy domowej, twoje pytania o tamte chwile mogą stać się pytaniami o rodzinne sekrety i wstydliwe tajemnice. Rodzice nie będą chętni, by je ujawniać z uwagi na swoje poczucie wstydu oraz rodzinne zasady zabraniające rozmów na takie tematy. Później, gdy będziesz próbować nawiązać z rodzicami metakomunikację na temat interakcji ICDD, możesz wykorzystać umiejętności opisane w dalszej części książki, aby uzyskać więcej informacji. Na tamtym etapie będziesz mógł – i w większości przypadków powinieneś – domagać się szczegółów dotyczących tajemnic rodzinnych. Teraz nie jest jeszcze na to pora. Zachowaj siły do momentu, gdy rozpoczniesz metakomunikację.

Inni starsi krewni

Jeśli Twoi rodzice sprawiają wrażenie niechętnych rozmowie na temat określonych momentów z ich przeszłości, może wuj lub ciotka będą bardziej skłonni do podzielenia się swoimi doświadczeniami z okresu dzieciństwa. W wielu rodzinach jeden z jej członków odgrywa rolę swoistego historyka rodzinnego – osoba taka może być świadoma pewnych wydarzeń oraz cech ważnych członków rodziny, których nie są świadomi twoi rodzice. Zastanów się, kto w twojej wielopokoleniowej rodzinie przejawia największą

otwartość, udaj się do tej osoby i zastosuj te same strategie, które zalecałem ci w rozmowie z rodzicami. Również w tym przypadku zanotuj jak najszybciej wszystko, czego się dowiesz.

Jeśli twoi dziadkowie nadal żyją, zdecydowanie powinieneś porozmawiać również z nimi, wykorzystując te same strategie. To od nich najprędzej możesz dowiedzieć się czegoś o pradziadkach lub nawet prapradziadkach, gdy problematyczne zachowania wydają ci się wielopokoleniowym dziedzictwem. Dopóki nie zaczniesz zadawać pytań, nie będziesz znał dokładnej liczby tych pokoleń. Niektórzy członkowie rodziny są otwarci i mogą ci przekazać wiele informacji, podczas gdy inni wolą wszystko trzymać w tajemnicy i nie ujawniają zbyt wiele. Pozyskanie informacji od tych ostatnich może stanowić spore wyzwanie. W przypadku rodziny lubującej się w sekretach łatwiej będzie ci je odkryć przy pomocy wykwalifikowanego terapeuty niż za pomocą książki takiej jak ta, którą właśnie czytasz.

Możliwe, że obawiasz się, iż krewni, z którymi rozmawiasz, poinformują twoich rodziców, że wnikasz w zakazane tematy. W takim przypadku wykorzystaj strategie detriangulacyjne opisane w rozdziale 7, aby zminimalizować potencjalne szkody.

Oczywiście, im starszy jesteś, tym bardziej kurczy się twój dostęp do rodzinnych źródeł informacji. Z tego powodu powinieneś, o ile to możliwe, porozmawiać z dziadkiem i babcią, a także ich rodzeństwem i dalszymi krewnymi, dopóki żyją i zachowują się racjonalnie. Nie odkładaj niczego na potem – śmierć lub demencja mogą zaatakować znienacka. Jeżeli wszyscy już nie żyją lub osoby żyjące mają problemy z pamięcią, to możliwe że będziesz musiał zgadywać, w jaki sposób rozwinęły się CCRT u twoich rodziców na podstawie tych informacji o dzieciństwie i wychowaniu matki i ojca, które udało ci się zgromadzić.

Jeżeli wzorce ICDD sięgają wstecz do czwartego lub nawet piątego pokolenia, na ogół nie pozostaje nic innego, jak posłużyć się tradycyjnymi źródłami genealogicznymi. Zazwyczaj jednak można na ich podstawie odgadnąć, jakie wydarzenia z przeszłości mogły doprowadzić do powstania konfliktów u poszczególnych członków wielopokoleniowej rodziny i pomiędzy nimi.

Sugeruję, żebyś skupił się na wybranych, oddziałujących na rodziny czynnikach, które często są niezbędne do odkrycia zasad i norm

kształtujących zachowania ICDD u twoich rodziców bądź opiekunów – czynniki te omawiam w kolejnych fragmentach rozdziału. Twoim celem jest postawienie hipotez na temat tego, skąd biorą się konflikty u twoich rodziców. Hipotezy te możesz wykorzystać jako podstawę opracowywanej przez siebie strategii przedostania się przez potężne systemy obronne matki i ojca. Następnie będziesz mógł podjąć pracę nad zmianą dysfunkcyjnych wzorców, które w znacznym stopniu mają związek z dysfunkcyjną dynamiką twojej rodziny. Zastanów się, jak poniższe tematy wiążą się z przeszłością twojej rodziny i wykorzystaj je podczas rozmów z jej członkami.

Normy etniczne: twoja kultura i subkultura

Każda grupa etniczna ma własne zasady postępowania i obyczaje związane z pracą, małżeństwem, procesem wychowywania dzieci i tym podobnymi kwestiami, tak więc może być ci przydatne zapoznanie się z typowymi zasadami i obyczajami obowiązującymi w grupach, do których należą twoi rodzice i dziadkowie. Ich znajomość ułatwi ci zidentyfikowanie, które z nich wywołały konflikt, gdy zaczynają sprawiać problemy z powodu różnych zmian kulturowych i wydarzeń historycznych. Najlepszym źródłem wiedzy na temat norm rodzinnych obowiązujących w twojej kulturze i subkulturze jest publikacja zatytułowana *Ethnicity and Family Therapy* (McGoldrick, Garcia-Preto, Giordano, 2005).

Zanim omówię szerzej powyższe zagadnienie, chciałbym poruszyć dość oczywistą sprawę, o której zazwyczaj się nie wspomina. Gdy ktoś zajmuje się takimi sprawami, istnieje zagrożenie, że będzie wpływał na stereotypy kulturowe, padał ofiarą krytyki za poruszanie kwestii wiążących się z nimi, a nawet będzie pomagał tworzyć takie stereotypy, które łatwo mogą ulec przerysowaniu. Aby uniknąć tej pułapki, pamiętaj, że wielu członków grup etnicznych nie stosuje się nawet do względnie autentycznych norm kulturowych wywodzących się z historycznych doświadczeń tych grup. Chociaż członkowie różnych grup etnicznych często (ale nie zawsze) mają pewne cechy wspólne, są jednak dość mocno zróżnicowani. Aby ustalić, w jakim zakresie dana rodzina pasuje do tradycyjnego modelu, weź pod uwagę, czy jej członkowie zamieszkują środowisko etniczne oraz jak wygląda ich zdolność do wspinania się po drabinie społecznej, status społeczno-ekonomiczny, a także ich osiągnięcia edukacyjne, częstotliwość

zawierania przez nich małżeństw międzykulturowych oraz siła ich politycznego i religijnego przywiązania do danej grupy. Wszystkie te zmienne prowadzą do powstania różnorodnych doświadczeń.

Dynamika imigracyjna

Moment, w którym następuje imigracja oraz przyjęcie, z jakim spotykają się imigranci w nowym kraju, również stanowią główne czynniki wpływające na nastawienie tych osób do własnych norm kulturowych. W zależności – do pewnego stopnia – od powodu imigracji, proces ten często prowadzi do sytuacji, w których dzieci stają się rozdarte pomiędzy kulturą wyjściową a docelową. Na przykład dzieci wywodzące się ze społeczności tradycyjnych mogą uczęszczać do szkoły razem z bardziej zindywidualizowanymi rówieśnikami z Zachodu i starać się do nich dopasować, ale takie zachowanie może wywołać niepokój u ich rodziców, którzy uznają je za dekadenckie i pozbawione szacunku. Konflikt powstaje w momencie, gdy – w różnych kontekstach społecznych – dzieci imigrantów znajdą się w sytuacji, w której muszą postąpić zgodnie z jednym z dwóch wzajemnie sprzecznych zbiorów zasad. Niezależnie od tego, według jakich zasad się wychowywały, jeśli zasady te postawiły dziecko w takiej sytuacji, stają się dla niego CCRT – głównymi konfliktowymi motywami relacji.

W mniejszym stopniu odnosi się to również do ich rodziców, mimo to konflikt przejawiający się u rodziców może być równie toksyczny. Rodzice często mają słabszy kontakt z własnym otoczeniem kulturowym niż ich dzieci. Osoby takie wchodzą w interakcje głównie z innymi dorosłymi z własnej grupy etnicznej. Nie są jednak całkowicie wyizolowane społecznie, ponieważ często pozostają pod wpływem lokalnej telewizji i innych mediów serwujących im obrazy typowego życia w danym kraju. W Stanach Zjednoczonych spotykają się zazwyczaj z kuszącym zaproszeniem wyrażanym hasłem ze starej reklamy piwa, aby „żyć z maksymalnym zapałem". Na ogół jednak nie bywają tak skłonni, jak ich dzieci, żeby z tego zaproszenia skorzystać.

Jednocześnie – jeśli wziąć pod uwagę zdolność dzieci do uczenia się języków obcych oraz ich znajomość środowiska, w którym zamieszkuje obecnie rodzina – rodzice mogą stać się zależni od dzieci i korzystać z ich pomocy w interakcjach z obcą kulturą, gdy zajdzie taka potrzeba. Dość

często prowadzi to do sytuacji, w których rodzice mogą popychać swoje potomstwo do akulturacji, jednocześnie głośno się temu sprzeciwiając. Znacząca staje się tu możliwość wysyłania podwójnych komunikatów i tworzenia utrzymujących się dysfunkcyjnych wzorców zachowania.

Co ciekawe, trafiają się również wzorce odwrotne. W badaniu mieszanych rodzin meksykańsko-amerykańskich (Lau et al., 2005) zaobserwowano przypadki, gdy członek młodszego pokolenia był *bliższy* tradycyjnej kulturze rodziców niż oni sami. Okazało się to jeszcze bardziej problematyczne. Niektóre rodziny i ich członkowie buntują się *przeciwko* swoim pierwotnym normom kulturowym i wybierają biegunowo odmienne opcje, aby obalić stereotypy. Tendencja taka często dzieli grupę na dwie podgrupy, przeciwstawiające się sobie w każdym możliwym wymiarze. Przypomnij sobie wcześniejszą dyskusję na temat zachowań spolaryzowanych. Problem ten porusza również afroamerykańska psycholożka, Nancy Boyd-Franklin (1989), omawiając, w jaki sposób doświadczenia czarnych w erze niewolnictwa przełożyły się na dziedzictwo kulturowe, w którym część rodzin afroamerykańskich ma skłonność do lepszego traktowania członków rodziny o jaśniejszym odcieniu skóry. Z kolei inne rodziny ostro sprzeciwiają się takiemu nastawieniu i faworyzują osoby o ciemniejszej karnacji, co ukazano w filmie z 1988 roku zatytułowanym „School Daze" w reżyserii Spike'a Lee.

Tworząc genogram, zadaj następujące podstawowe pytania: kiedy i w jakich okolicznościach doszło do imigracji twoich przodków, od kiedy twoja rodzina przebywa w kraju, w którym obecnie mieszkasz, jak bardzo odmienna jest kultura, z której wywodzą się członkowie twojej rodziny, czy twoja rodzina należy do kultury silnie dyskryminowanej w kraju, do którego imigrowała.

Tłumione źródła wstydu

Uwaga – niektóre istotne wzorce mogą być trudne do rozpoznania. Możliwe, że pewne zagadnienia, choć występowały powszechnie i wywierały bardzo silny wpływ, ukrywano z powodu wszechobecnego poczucia wstydu. W swojej fascynującej książce *Family Secrets: Shame and Privacy in Modern Britain* Deborah Cohen (2013) omawia ciekawy przykład takiej sytuacji w Wielkiej Brytanii. Chciałbym go tu pokrótce przytoczyć, gdyż opisy tej

autorki doskonale ilustrują, że wydarzenia historyczne mogą w znacznym stopniu wpłynąć na dynamikę rodziny w obrębie kolejnych pokoleń.

Brytyjska okupacja Indii w XIX i XX wieku spowodowała, że wielu mężczyzn pozostawało przez dłuższy czas z dala od żon, a te często brały sobie kochanków. Jeżeli zdarzyło się, że taka kobieta zachodziła w ciążę, zazwyczaj dążyła do oddania dziecka do adopcji, aby ukryć je przed mężem. W Anglii panowało wtedy wyjątkowo surowe prawo dotyczące dzieci z nieprawego łoża, które z założenia obarczało takie potomstwo grzechami rodziców. Z uwagi na ówczesne nastawienie społeczeństwa adoptowane dzieci niemal nigdy nie dowiadywały się, że je adoptowano. Osoby, które je przygarniały – pełne niepokoju o to, by dziecko nie poznało prawdy – chciały, żeby jak najmniej ludzi wiedziało o adopcji, ukrywały więc tę sprawę nawet przed przybranym rodzeństwem dziecka. Nagminnie dochodziło do fałszowania świadectw urodzenia. Adoptowane dzieci mogły jednak dojść prawdy, posługując się takimi wskazówkami jak własny wygląd czy podsłuchane rozmowy.

Obawa przed odkryciem prawdy w zrozumiały sposób wpływała negatywnie na relacje pomiędzy adoptowanymi dziećmi i ich rodzicami. To z kolei prowadziło niekiedy do wykształcania u takich dzieci różnych problematycznych postaw, które później mogły oddziaływać na ich relacje z ich dziećmi. Przykładowo adoptowane dzieci, które nie domyśliły się prawdy o adopcji, mogły sądzić, że rodzice się ich wstydzili i tworzyły w ten sposób samospełniającą się przepowiednię, że okażą się kompletnymi nieudacznikami.

Na istnienie takiego skrywanego problemu z przeszłości, na który rodzice reagują, nie wiedząc nawet, dlaczego to robią, wskazuje często to, co nazywam „dziurami w fabule". W rozmowie z tobą rodzice mogą opisywać dość ekstremalne zachowania w rodzinie, z której się wywodzą – zachowania te pojawiają się znikąd i sprawiają wrażenie mocno niespójnych z tym, co robią i mówią inni członkowie rodziny. Rodzice mogą próbować wyjaśniać to w sposób, który w rzeczywistości niczego nie wyjaśnia. W takich sytuacjach informacje z tradycyjnych źródeł genealogicznych, takich jak dane ze spisów powszechnych, mogą dostarczyć pewnych wskazówek na temat wydarzeń, które prawdopodobnie doprowadziły do omawianego zachowania.

Normy płciowe

Jak już mieliśmy okazję zaobserwować, normą, która wywołuje wiele problematycznych, zróżnicowanych i szeroko rozpowszechnionych CCRT, jest norma dotycząca ról płciowych. Normy płciowe wpływają na wiele zachowań członków rodziny, w tym na wychowywanie dzieci, karierę, seksualność i zależność od innych. Niewątpliwie emancypacja kobiet, wciąż trwające dążenie do równouprawnienia obu płci oraz rewolucja seksualna stanowią jedne z największych i najpozytywniejszych osiągnięć współczesnego świata. Mimo to z powodu tempa tych zmian wielu ludzi musiało dokonać niełatwych adaptacji w swoim życiu.

Zarówno mężczyznom, jak i kobietom zmiana ta przyniosła konflikty, niepewność i poczucie winy związane z opieką nad dziećmi w przypadku, gdy oboje rodzice pracują. Konflikt dotyczący oczekiwanej roli rodziców w życiu dziecka jest najprawdopodobniej gorącym tematem numer 1 dla każdego rodzica – i tego zaangażowanego niedostatecznie, i tego zaangażowanego nadmiernie w wychowanie potomstwa.

Poziomy indywiduacji

Innym głównym źródłem szeroko rozpowszechnionego, dalekosiężnego konfliktu wewnątrzpsychicznego jest zmieniające się nastawienie do indywidualnej pogoni za przyjemnością, taką jak przysłowiowe seks, narkotyki i rock and roll. Nastawienie do kwestii, czy stosowne jest, powiedzmy, odczuwanie przyjemności seksualnej (szczególnie przez kobiety) zmienia się często i drastycznie. Ci, którzy gołosłownie deklarują poparcie dla takich kwestii jak abstynencja seksualna lub seks wyłącznie do celów prokreacyjnych, w życiu osobistym prawdopodobnie postępują jak skończeni hipokryci.

Jednym z zaskakująco częstych skutków współdzielonych konfliktów rodzinnych w takich sprawach jest zjawisko „czarnej owcy" w rodzinie. Jeden z członków rodziny – być może twój rodzic – decyduje się złamać zasady, czerpiąc przyjemność z tego, co stanowi zakazaną atrakcję dla wszystkich. Choć czarna owca wydaje się cieszyć tym, jak zaspokoiła swoje potrzeby – co może zastępczo zaspokajać ukryte zachcianki reszty rodziny – nie jest to, niestety, jedyne następstwo dokonanego przez tę osobę wyboru.

Jeżeli czarne owce zaspokajają swoje pragnienia i, czyniąc to, prowadzą udane i emocjonujące życie, to obalają tym samym zasadę rodzinną zabraniającą zachowywania się w sposób charakterystyczny dla czarnych owiec. Inni, widząc to, mogą zacząć żałować, że tak wiele ich omija, i wstydzić się, że nie zakwestionowali rodzinnych zasad. Czarna owca, świadoma tego, że zlekceważyła zasady, może poczuć, iż powinna wykazać, że popełniła szaleństwo, angażując się w zachowanie konfliktowe. Może to zrobić, doprowadzając do negatywnego zakończenia całej historii, świadomie bądź nieświadomie. Może ponieść jakąś porażkę – ulec nałogowi, zarazić się chorobą weneryczną, nawiązać romans i zniszczyć swoje małżeństwo oraz relacje z dziećmi, wielokrotnie się rozwodzić lub nie wywiązać się z obowiązku alimentacyjnego. Przykład takiej osoby jest wykorzystywany przez resztę rodziny jako dowód na to, że zakazane impulsy są zakazane nie bez przyczyny i należy po prostu nadal stosować się do odwiecznych zasad obowiązujących w rodzinie. Nie jest też niczym dziwnym, że czarne owce wchodzą w problematyczne interakcje z własnymi dziećmi. Tworząc własny genogram, zwróć uwagę, czy któryś z członków twojej rodziny nie przejawia zachowań charakterystycznych dla czarnej owcy.

Swoi i obcy

Inną dziedziną związaną z normami etnicznymi, omówioną przez McGoldrick i współautorów w książce *Ethnicity and Family Therapy*, jest znaczenie zasad regulujących stosunki członków rodziny z obcymi, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz ich grupy rówieśniczej, w chwili gdy pojawia się jakiś problem. Zalecam, abyś rozpatrzył poniższe pytania w odniesieniu do twojej grupy etnicznej:

- Co jest ogólnie określane przez rodzinę jako problem?
- Co jest przeważnie postrzegane przez rodzinę jako rozwiązanie problemu?
- Kogo zazwyczaj rodzina prosi o pomoc? Czy rodzina ukrywa swoje problemy przed sąsiadami?

Na zasadach tych mogą się skupiać podwójne komunikaty adresowane do ciebie oraz sprzeczne żądania stawiane ci w kwestii twoich relacji z osobami spoza najbliższej rodziny bądź przynależącymi do innych grup etnicznych.

Taką sytuację ilustruje dramatyczny przypadek lekarki z Indii, która przyjechała do Stanów Zjednoczonych, aby uzyskać specjalizację. Tam zakochała się w koledze, który pochodził z Wielkiej Brytanii, a więc był tej samej narodowości, co dawni władcy kolonialni Indii. Rodzice, którzy pozostali w Indiach, zaaranżowali już dla córki małżeństwo zgodnie z lokalnymi wymogami kulturowymi – niedwuznacznie dając jej do zrozumienia, że jeśli im się przeciwstawi i poślubi mężczyznę, którego kocha, wyrzekną jej się całkowicie i nigdy więcej do niej nie odezwą. Dylemat, przed którym stanęła, spowodował, że popełniła samobójstwo.

Członkowie rodziny mogą też próbować ukrywać swoje problemy przed wścibstwem osób postronnych – na przykład terapeuty – aby pozostać w zgodzie z tradycjami swojej społeczności obligowanej poczuciem honoru, takiej jak te zamieszkujące Bliski Wschód, lub z powodu nieufności wobec większości przedstawicieli rasy białej z uwagi na wyrządzane przez nich wcześniej krzywdy. Jednocześnie osoby te mogą oglądać programy telewizyjne takie jak „Dr Phil", gloryfikujące zalety psychoterapii. Dziecko z takiej rodziny może odbierać sprzeczne komunikaty dotyczące korzystania z pomocy osób trzecich. Innym powszechnym źródłem ambiwalencji jest obawa rodziny liberalnej przed nienawiścią i urazą ze strony ich własnej kultury lub większości kulturowej, gdyby któreś z dzieci z tej rodziny zawarło małżeństwo międzyrasowe lub homoseksualne.

Konstelacja twojej rodziny

Kolejność urodzenia i liczba dzieci, szczególnie w rodzinach, z których pochodzą twoi rodzice i dziadkowie, często sugerują występowanie niektórych zasad rodzinnych oraz problemów omawianych w tej książce. W wielu tradycyjnych kulturach najstarsza córka asystuje matce w prowadzeniu gospodarstwa domowego i zajmowaniu się resztą dzieci, a najstarszy syn jest tym, od którego oczekuje się, że odziedziczy i poprowadzi dalej rodzinny biznes po śmierci ojca. Młodszym dzieciom pozostawia się nieco większą swobodę działania, wolno im wybierać inne zajęcia niż podążanie śladami rodziców, często też reprezentują bardziej buntowniczą część rodziny. Może to prowadzić do sytuacji, że starsze dzieci będą zazdrosne o młodsze. Z kolei młodsze rodzeństwo może denerwować przyznany starszemu dziecku status faworyzowanego spadkobiercy.

W rodzinach buntowniczych obowiązki i korzyści związane z pozycją rodzeństwa mogą ulec odwróceniu, nie zostaną jednak zignorowane. Rodziny pochodzące z kultur tradycyjnych często przydzielają dzieciom obowiązki i odpowiedzialność zgodnie z ich kolejnością urodzenia oraz płcią.

Kolejność urodzenia może wywołać w rodzicu konflikt wewnątrzpsychiczny. Omówię tu jeden ze scenariuszy, aby zilustrować kaskadowy wpływ takiej sytuacji na członków rodziny w kolejnych pokoleniach. Załóżmy, że mamy do czynienia z wielodzietną rodziną, w której zachorował jeden z rodziców – obecność licznego potomstwa może się błyskawicznie przekształcić ze źródła radości w przyczynę znacznego obciążenia, w różny sposób wpływając na relacje pomiędzy dziećmi a rodzicami, a także na relacje rodzic-rodzic i rodzeństwo-rodzeństwo. Skutki te mogą ulec spotęgowaniu, gdy dzieci dorosną i będą mieć własne potomstwo, na przykład ciebie. Może to doprowadzić do sytuacji, w której twój rodzic poczuje się zmuszony do tego, by kierować twoim życiem, a jednocześnie będzie nienawidzić tego zadania. W rezultacie matka lub ojciec mogą ci się nieustannie narzucać i kontrolować cię, a jednocześnie znikać wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz.

Rodzic, który sam był najstarszym dzieckiem w licznej rodzinie, mógł być zmuszony do opieki nad młodszymi dziećmi, ponieważ rodzice zostali ubezwłasnowolnieni bądź zaniedbywali swoje obowiązki rodzicielskie. Zaniedbania rodzicielskie w rodzinach wielodzietnych mogą wynikać z depresji rodziców, trudności finansowych, nadużywania substancji psychoaktywnych, przekonania danej osoby, że nie sprawdza się w roli rodzica bądź zachowań typowych dla czarnej owcy, takich jak niewierność. Czasami przydarzają się w rodzinach, w których jedno z dzieci umiera z powodu wypadku lub choroby, a pogrążeni w żałobie rodzice mają trudności, aby nawiązać bliższe relacje z pozostałymi dziećmi. W takich przypadkach najstarsze dziecko może nie być odpowiednio przygotowane do tego, by przejąć rolę rodzica, ponieważ brakuje mu sił i wiedzy, by pełnić tę funkcję skutecznie. Gdy takie dzieci dorosną i doczekają się własnego potomstwa, nadal mogą czuć się niezdolne do odgrywania roli rodziców, a co za tym idzie – mogą trzymać się na dystans i zaniedbywać swoje dzieci.

Nawet gdy rodzeństwo odczuwa silny gniew wobec zaniedbujących je rodziców, może mimo to chcieć ochronić ich przed swoimi negatywnymi

i niebezpiecznymi uczuciami. Dzieci mogą tego dokonać, przemieszczając (przekierowując) takie emocje na starsze rodzeństwo, które zastępuje im rodzica lub rodziców. Przemieszczenie jest często odbierane jako sposób na to, jak uchronić *samego siebie* przed trudnymi do zaakceptowania uczuciami; w tym przypadku stanowi jednak sposób na uchronienie *rodziców* przed złym samopoczuciem spowodowanym tym, że zaniedbują swoje dzieci.

Już na samym początku rodzeństwo sprawujące opiekę – ze względu na swoje ograniczenia – może niechcący podsycać gniew młodszych braci i/lub sióstr, opiekując się nimi w sposób nacechowany wrogością lub skłonnością do nadmiernej kontroli. Po pewnym czasie opiekun podświadomie zaczyna zachowywać się jeszcze gorzej. W ten sposób chroni rodziców przed gniewem reszty rodzeństwa, dostarczając braciom i siostrom powodu, aby skupili się raczej na opiekunie niż na zaniedbujących ich rodzicach. Gdy takie dziecko-opiekun dorośnie i dochowa się własnego potomstwa – być może jesteś właśnie dzieckiem takiej osoby – może odczuwać potrzebę, aby nadal pełnić funkcję osoby, na którą inni przemieszczają swój gniew. W związku z tym może zachowywać się tak, że ściągnie na siebie również *twój* gniew.

W takiej sytuacji dochodzi do zakłócenia relacji pomiędzy rodzeństwem nie tylko w dzieciństwie, lecz również w życiu dorosłym. Ciotki i wujowie mogą wykluczać twojego rodzica ze spotkań rodzinnych lub próbować go wydziedziczyć, gdy umrą dziadkowie. Często unikają również jego zastępców, czyli dzieci – być może ciebie. W innych przypadkach członkowie takich rodzin przejawiają skłonność do karania siebie nawzajem milczeniem lub zrywania ze sobą kontaktu na wiele lat. W rodzinie mogą regularnie krążyć złośliwe plotki na temat najstarszego brata lub siostry i jego/jej dzieci.

Może to doprowadzić do sytuacji, gdy twoi rodzice, próbując cię ochronić, będą starali się przeszkadzać ci w ponownym nawiązaniu relacji z twoją wielopokoleniową rodziną, nie wyjaśniając, dlaczego się temu sprzeciwiają. Może się wydawać, że rodzice uważają, że coś jest z *tobą* nie tak, skoro pragniesz takich kontaktów. Rodzice mogą też sądzić, że rodzeństwo to tylko kłopoty, i w związku z tym przysparzać problemów zarówno tobie, jak i twoim braciom i siostrom, plotkując o was z pozostałymi osobami za waszymi plecami.

Jest to tylko jeden z możliwych scenariuszy, który może się rozwinąć na wiele sposobów. Badając historię rodziny, zwróć uwagę na to, jak wygląda w niej kwestia kolejności urodzenia poszczególnych osób oraz ich relacji z rodzeństwem.

Rodzinna trauma i chaos

Znaczące traumatyczne wydarzenia często wywierają długofalowy negatywny wpływ na rodziny, ponieważ powodują u nich lęk przed określonymi zachowaniami w określonych sytuacjach. Niektóre z tych zachowań mogły być wysoko cenione, zanim doszło do traumy, a rezygnacja z nich mogła stanowić trudną decyzję i wywołać mieszane uczucia. Inne, na przykład doświadczenia związane z przemocą wobec mniejszości walczących o awans społeczny, wywołują obawy przekazywane następnie dzieciom, gdy rodzice reagują negatywnie na różne aspekty zachowania dziecka w podobnych kontekstach. Pierwotne źródło lęków może jednak pozostać zupełnie nieznane kolejnym pokoleniom, powodując, że reakcja rodziców wydaje się nie mieć sensu. To z kolei sprawia, że dzieci przestają się orientować w przyczynach rodzinnych zasad. W opracowywanym przez siebie genogramie staraj się zawsze umieszczać informacje o *chronologii* i *specyfice* wszystkich wymienionych poniżej traum rodzinnych.

Choroba i śmierć

Pojawienie się różnego rodzaju niepełnosprawności, zrzeczenie się roli rodzica bądź żywiciela rodziny z powodu przewlekłych chorób fizycznych lub psychicznych, takich jak zaburzenie dwubiegunowe lub nadużywanie substancji psychoaktywnych, wreszcie przedwczesna śmierć rodzica – wszystkie sytuacje tego typu wywołują traumę i chaos. W takich okolicznościach obecność dzieci może nagle zmienić się z radości w obciążenie, a uczucie takie wywołuje u rodziców poczucie winy. Widzieliśmy już, jak może to wpłynąć na relacje dzieci z ich rodzeństwem. Dzieci mogą też, dążąc do odciążenia rodziców, opuścić ognisko domowe, zanim będą gotowe do prowadzenia samodzielnego życia, i zawrzeć nieprzemyślane związki. Problematyczne zachowanie jest kontynuowane przez kolejne pokolenie, jeśli więc w takim związku pojawi się dziecko, młodzi rodzice mogą wkrótce odkryć, że utrudnia im ono zakończenie

relacji. Ewentualnie jeżeli rodzic nadal uważa, że jego egzystencja stanowi toksyczny ciężar dla wszystkich, łącznie z jego dziećmi, może zacząć unikać swojego potomstwa lub dystansować się od niego, zachowując się nienawistnie.

Oszukiwanie małżonka i wielokrotne romanse

Niewierność małżeńska często stawia dzieci w centrum problematycznego małżeństwa. Czasami rozżalony partner usiłuje odizolować dziecko od niewiernego małżonka. W innych przypadkach zdradzona strona zaczyna się obwiniać, a dzieci mogą próbować złagodzić jej nienawiść do samej siebie, twierdząc, że drugi rodzic odszedł, ponieważ to one, dzieci, nie spełniały jego oczekiwań.

Przemoc domowa

W przemoc małżeńską często bywają uwikłane również dzieci. Przykładowo dziecko może próbować powstrzymać agresywnego rodzica i odnieść przy tym obrażenia. Może też samo przyjąć rolę rodzica, próbując naprawić związek ojca i matki. Matka będąca ofiarą przemocy może zwierzać się nieletniemu synowi, który nie jest w stanie jej ochronić, co spowoduje, że dziecko takie, osiągnąwszy dorosłość, wykształci w sobie trwałe poczucie własnej nieudolności. Ktoś taki, gdy sam będzie już miał dzieci, może próbować zrekompensować to poczucie, stając się nadopiekuńczym „rodzicem helikopterem". Może też nie narzucać swoim dzieciom niezbędnej dyscypliny, obawiając się, że nie zrobi tego, jak należy.

Fizyczne, seksualne lub emocjonalne maltretowanie dziecka

Osoby, nad którymi znęcano się w dzieciństwie, często same się o to obwiniają, aby postąpić zgodnie z wymaganiami rodziny, które mają chronić interesy dorosłego prześladowcy. Czy osoby te obwiniono o uwodzicielskie lub rozwiązłe zachowanie? Jeżeli tak, to mogą zacząć uważać się za jednostki potencjalnie toksyczne dla własnego potomstwa i unikać z nim kontaktu. Mogą też zachowywać się nienawistnie wobec własnych dzieci, aby udowodnić, jak okropnymi są ludźmi i jak bardzo zasłużyli na złe traktowanie, które ich spotkało. Jeżeli rodzic wykorzystuje cię fizycznie bądź seksualnie w odwecie za złe traktowanie, jakiego doświadczył w dzieciństwie

(dość częsty przypadek), nie powinieneś podejmować kroków zalecanych w tej książce bez wsparcia wykwalifikowanego terapeuty.

Długotrwała rozłąka małżonków

Niezależnie od przyczyn – takich jak wyjazd na misję wojskową, kara aresztu i więzienia, wymogi związane z pracą czy imigracja – długotrwała rozłąka może wywoływać u jednego z małżonków uczucia przeciążenia i niechęci do dzieci, a następnie poczucie winy związane z tymi uczuciami. Rozłąka taka może się wiązać z okresami dotkliwej biedy lub nagłą odmianą losu, na przykład przedłużającym się bezrobociem podstawowego lub wtórnego żywiciela rodziny. Z kolei mężczyźni powracający z długotrwałych misji wojskowych mogą zacząć zachowywać się wobec swoich dzieci z dystansem i obojętnością, ponieważ absorbują ich ciężkie objawy przeżytej traumy, takie jak retrospekcje i koszmary senne dotyczące doświadczeń z pola walki.

Działalność przestępcza

Dzieci mogą być poddawane presji, żeby uczestniczyć – lub wprost przeciwnie, unikać uczestnictwa – w rodzinnym „biznesie". Mieszane uczucia, które wywołuje w takich sytuacjach poczucie lojalności wobec rodziny, zostały doskonale zobrazowane w filmach z cyklu „Ojciec chrzestny". Przykładem z życia może być z kolei osoba Rudy'ego Giulianiego, który był pierwszym urzędnikiem państwowym skutecznie ścigającym na drodze sądowej sławne „pięć rodzin" mafijnych Nowego Jorku. Natomiast ojciec Giulianiego odbył karę pozbawienia wolności za napad z bronią w ręku, a także pracował dla lichwiarza żerującego na ubogiej części społeczeństwa (Sapolsky, 2017). Nie potrafię opowiedzieć, co dokładnie działo się w rodzinie Giulianiego, ale w niektórych rodzinach podobny scenariusz może prowadzić do sytuacji, w której dzieci czują się rozdarte pomiędzy lojalnością wobec rywalizujących krewnych, a całkowicie odmiennym, spolaryzowanym zachowaniem przejawianym przez frakcje rodzinne o ambiwalentnym nastawieniu do roli praworządnych obywateli.

Przemoc i dyskryminacja rasowa

W sztuce teatralnej Augusta Wilsona zatytułowanej „*Płoty* (i jej ekranizacji) byłego gracza murzyńskich lig baseballa trawi rozgoryczenie, ponieważ nigdy nie mógł zagrać w głównej lidze (barierę rasową przełamał dopiero Jackie Robinson, dopuszczony jako pierwszy czarnoskóry do gry w głównej lidze, czyli Major League Baseball). Z tego powodu bohater sztuki zabrania swojemu synowi, który uczy się w szkole wyższej, przyjęcia stypendium sportowego. Syn przypisuje zachowanie ojca zazdrości, nie odbiera tego jako próby uchronienia go przed gorzkim rozczarowaniem, którego doświadczył ojciec. Czy twoja rodzina podlegała dyskryminacji, prześladowaniom bądź przemocy? Jeśli tak, dlaczego akurat ta rodzina padła ich ofiarą? Czy rasistowskie zachowania spowodowały, że członkowie rodziny nie mogli osiągnąć pełni swoich możliwości, lub zmusiły ich do rezygnacji z talentów i umiejętności, które sprawiały im radość?

Aktywizm polityczny i jego następstwa

Udział w politycznych rozgrywkach, zarówno wewnątrz organizacji, jak i w społeczeństwie, jest wyjątkowo traumatycznym doświadczeniem dla niektórych rodzin. Działalność związkowa, na przykład, prowokuje gwałtowne reakcje ze strony sfer zarządzających – udział w demonstracjach antyrządowych może skończyć się karą pozbawienia wolności lub koniecznością ucieczki z kraju. Tego typu doświadczenia rodzinne mogą prowadzić do silnej ambiwalencji i mieszanych komunikatów dotyczących takich działań jak wypowiadanie się przeciwko niesprawiedliwości czy wyróżnianie się na tle tłumu. Dzieci z kolejnych pokoleń mogły nie poznać przerażających doświadczeń swoich dziadków lub innych przodków, co powoduje, że zupełnie nie rozumieją, dlaczego ich rodzice reagują tak negatywnie, gdy stykają się z podobnymi kwestiami w swoim życiu.

Fundamentalizm religijny oraz jego nakazy i normy

Religie fundamentalistyczne często ustalają i narzucają rygorystyczne zasady swoim wyznawcom, zarządzając prawie każdym aspektem ludzkiego zachowania. Zasady te wydają się często dość przypadkowe, a nawet nieprzewidywalne tym członkom grupy, którzy pozwalają sobie je kwestionować. Ponadto osoby te potrafią łatwo dostrzec w otaczającej je

kulturze ludzi cieszących się rozmaitymi swobodami, których odmawia się wyznawcom danej religii. Jednostki w rodzinach fundamentalistycznych bez trudu mogą stać się czarnymi owcami. W istocie inni ważni członkowie rodziny mogą sprawiać wrażenie, że *potrzebują* takich czarnych owiec, by oni sami mogli czuć się usprawiedliwieni, że nadal postępują według represyjnych zasad religijnych obowiązujących rodzinę.

Mieszane małżeństwa

W podrozdziale o swoich i obcych wspomniałem, że małżeństwo pomiędzy osobami z dwóch różnych grup rasowych, etnicznych bądź religijnych, a także małżeństwo homoseksualne może mieć przerażające konsekwencje z powodu aktów nienawiści i wrogości ze strony wszystkich członków danej kultury. Przemoc i dyskryminacja mogą straumatyzować całą rodzinę oraz doprowadzić do konfliktów i mieszanych komunikatów dotyczących różnorodnych zagadnień, takich jak zaufanie do innych czy aktywizm polityczny.

Kulturowo zaaprobowane strategie i chwilowe mody związane z rodzicielstwem

Sprzeczne pojęcia kulturowe wraz ze sprzecznymi, lecz wszechobecnymi poradami ekspertów do spraw rodzicielstwa mogą doprowadzić rodziców do obłędu i uczynić relacje rodzic-dziecko konfliktowymi i pełnymi napięcia. Zmiana obyczajów może doprowadzić do poważnych batalii o *ciebie* między twoimi rodzicami i dziadkami. To, jak twoi rodzice zostali wychowani oraz emocjonalne i negatywne reakcje twoich dziadków wobec sposobu, w jaki zostałeś wychowany przez rodziców, mogą doprowadzić tych ostatnich do tego, że przestaną się tobą interesować lub wprost przeciwnie, uwikłają się z tobą w nadmiernie bliskie relacje.

Współcześni rodzice często popadają ze skrajności w skrajność albo w przesadę wobec wielu zagadnień związanych z wychowywaniem dzieci. W kwestii dyscypliny na przykład, tak zwani eksperci dawno już zastąpili przysłowie: „kto kija żałuje, ten dziecko psuje" twierdzeniem, że szybki klaps wymierzony maluchowi, który zamierzał właśnie wbiec na jezdnię, jest znęcaniem się nad dzieckiem. Niektórzy rodzice uważają, że „powinni"

pozwolić dziecku na niczym nieskrępowane wyrażanie siebie, inni z kolei sądzą, że dzieci powinny być widoczne, ale niesłyszalne. Jedni pozwalają dzieciom na pełny, nieograniczony dostęp do internetu, inni próbują nadzorować każde kliknięcie myszką przez dziecko.

W tym ostatnim przypadku dzieci mogą mylnie wywnioskować, że sprawią rodzicom zawód, jeśli *nie* będą oglądać publikacji pornograficznych lub komunikować się z nieznajomymi – przecież rodzice tak pracowicie się tego doszukują. Z powodu takiej dynamiki wyraźna obsesja rodziców w rzeczywistości zwiększa szanse na to, że dzieci zignorują polecenia rodziców i zachowają się niewłaściwie.

Normy dotyczące tego, jak bardzo rodzice powinni się angażować w życie swoich dzieci, również przechodzą ze skrajności w skrajność, często w obrębie zaledwie jednego czy dwóch pokoleń. Obecnie rodzice często odczuwają potrzebę, żeby chronić dzieci przed wszelkimi przeciwnościami życiowymi – kolejna przyczyna „rodzicielstwa helikopterowego" – zamiast pozwalać im na doświadczanie tych przeciwności, żeby mogły stać się twardymi, pomysłowymi i samodzielnymi osobami. Inni rodzice mogą zachować się biegunowo odmiennie i w zasadzie zostawiać dzieci, żeby radziły sobie bez ich pomocy.

Zastanawiając się nad tym zagadnieniem, zadaj sobie pytanie, czy twoi rodzice i dziadkowie kiedykolwiek spierali się o sposób, w jaki rodzice przywołują cię do porządku. Czy rodzice reagowali z zakłopotaniem lub gniewem w sprawach dotyczących ich obowiązków rodzicielskich? Na przykład czy sprawiali wrażenie pochłoniętych i nieustannie zatroskanych tym, jak sobie radzisz, albo czy wydawało się, że gnębi ich poczucie winy, ponieważ nie robią dla ciebie tyle, ile powinni robić?

„Miękki znaczy słaby"

Tę odmianę problemu z dyscypliną u konfliktowych rodziców określam jako syndrom „chłopca o imieniu Zuzia". Dotyczy rodziców, którzy sprawiają wrażenie, że zachowują się wyjątkowo bezwzględnie i nadmiernie krytycznie wobec dziecka, a zwłaszcza tych, którzy obsesyjnie, na różne sposoby, zwracają dziecku uwagę, że jest zbyt słabe i karzą je za każde „miękkie" zachowanie. Jeżeli twoi rodzice tak właśnie nieustannie krytykują miękkie, łagodne aspekty twojej osobowości, zanim poprosisz ich, żeby po

prostu przestali to robić, może przydać ci się następująca informacja: otóż rodzice prawdopodobnie uważają, że wyświadczają ci w ten sposób przysługę.

Dość często okazuje się, że tacy rodzice doświadczyli wielu problemów i biedy w okresie dzieciństwa i dorastania. Ich rodzice mogli powodować, że wstydzili się swoich wszelkich słabości, tych, które im wmówiono, lub tych, w które sami uwierzyli. W rezultacie uważają teraz, że muszą z kolei zahartować swoje potomstwo, upewniając się, że dzieci poradzą sobie bez niczyjej pomocy. Postępując tak, w ostatecznym rozrachunku robią dzieciom to, co kiedyś zrobiono im – traktują je źle.

Ekstremalna wersja takiego postępowania została opisana w wierszu Shela Silversteina zatytułowanym *A Boy Named Sue* (Chłopiec o imieniu Zuzia), który został wykorzystany jako tekst piosenki śpiewanej przez Johnny'ego Casha. Piosenka miała być zabawna, a zawarta w niej opowieść jest nieprawdopodobna. Ogólny zamysł utworu stanowi jednak wspaniałą ilustrację omawianej przeze mnie sytuacji. Gdy główny bohater piosenki jest jeszcze niemowlęciem, jego ojciec porzuca rodzinę, ale tuż przed odejściem nadaje synkowi imię Sue. Oczywiście od tego momentu wszyscy nieustannie droczą się z bohaterem, szydząc z jego imienia, co powoduje, że chłopiec ciągle wdaje się z tego powodu w bójki.

Syn jest wściekły na ojca, że tak mu skomplikował życie, postanawia więc wytropić go i zabić. W końcu odnajduje ojca i wdaje się z nim w potyczkę. W pewnej chwili zyskuje przewagę i wymierza broń w jego kierunku. Już ma pociągnąć za spust, gdy ojciec wyjaśnia, że rozumie jego gniew i nie będzie miał mu za złe, jeżeli syn go zastrzeli. Dał mu tak na imię, ponieważ wiedział, że nie zawsze będzie blisko niego, aby móc go bronić. Ojciec uznał, że ostatecznie wyświadczy synowi przysługę, ponieważ kobiece imię zmusi chłopca, który je nosi, żeby „był twardy, bo inaczej zginie".

Przeanalizowaliśmy wiele zasad i wzorców, które często występują u członków rodzin i mogą być źródłem zachowań ICDD u twoich rodziców. Teraz przyjrzymy się, jak możesz je wykorzystać do ukształtowania genogramu swojej rodziny i zacząć się uczyć z jego pomocą.

Rozwijanie hipotez

Im więcej informacji możesz zgromadzić na temat istotnych aspektów rodzinnego genogramu, tym łatwiej zdołasz zidentyfikować zasady obowiązujące członków rodziny, z którymi zmaga się twój rodzic, oraz to, skąd wzięły się te zmagania, a co za tym idzie, także prawdopodobne przyczyny, dla których rodzic zachowuje się nieznośnie, wysyła podwójne komunikaty i wysuwa sprzeczne żądania. Dzięki temu lepiej zrozumiesz, co kryje się za automatycznymi reakcjami, do których prowokują Cię rodzice – mam tu na myśli ważne wzorce rodzinne: to, skąd się biorą, oraz to, czemu służą.

Niezależnie od liczby zdobytych informacji twoje wyobrażenia pozostają raczej inteligentnymi przypuszczeniami niż udowodnionymi faktami. Twoje przypuszczenia są tym, co naukowcy nazywają „hipotezą roboczą", która musi zostać poddana testom, zanim będzie można ją uznać za prawdopodobną, a nawet wtedy pozostanie jedynie przydatnym przybliżeniem, a nie pełnym wyjaśnieniem danej kwestii. Test, który musi pomyślnie przejść hipoteza, polega na uzyskaniu akceptacji rodziców, gdy próbujesz omówić z nimi dynamikę rodziny i wasze problematyczne interakcje. Jak już wspomniałem, podczas metakomunikacji z rodzicami mogą wyjść na jaw nowe informacje. Mogą one spowodować, że będziesz musiał zmienić lub zrewidować swoją pierwotną hipotezę, co umożliwi ci okazanie jeszcze większej empatii wobec niewłaściwego zachowania rodziców. W takim przypadku, nawet gdy masz duże trudności z poznaniem pełnej historii swojej rodziny, nie obawiaj się zgadywać na podstawie ograniczonych informacji sugerujących, że możliwe jest wystąpienie któregoś z wzorców omówionych w tym rozdziale.

ĆWICZENIE Rozumienie wzorca

Najpierw sięgnij po opowieść o przeszłości rodziny, którą zacząłeś spisywać na podstawie zasłyszanych relacji różnych członków rodziny. Uzupełnij ją o uzyskane informacje na temat wzorców zachowań oraz ważnych wydarzeń i procesów historycznych, o których się dowiedziałeś podczas prowadzonych badań.

Potem zajrzyj do spisu problematycznych interakcji z rodzicami, które chcesz zmienić. Wybierz jedną bądź dwie, które sprawiają ci najwięcej kłopotów i sprawdź, czy potrafisz już przynajmniej częściowo wyjaśnić trudne zachowanie rodzica. Jaki CCRT powstał w tym przypadku?

Jeżeli chciałbyś się odnieść do innych trudnych wzorców zachowań rodziców, proponuję, żebyś poczekał do momentu, gdy pomyślnie poruszysz najbardziej problematyczny z nich, zanim zabierzesz się za pozostałe. Gdy rodzina przywyknie do twoich prób nawiązania metakomunikacji, pewne sprawy mogą czasami (choć nie zawsze) stać się łatwiejsze i zaczną dziać się szybciej.

Hipoteza robocza może wyglądać na przykład tak: „Mój ojciec uwziął się na mnie za to, że jestem zbyt agresywny, ponieważ jego dziadek zachowywał się jak macho i w końcu zmarł przedwcześnie po tym, jak wziął udział w bójce w knajpie. Z tego powodu wszyscy mężczyźni w rodzinie zaczęli odnosić się ambiwalentnie do takich cech jak nadmierna szczerość lub bezczelność". Zanotuj swoją hipotezę roboczą.

W ostatecznym rozrachunku konstruktywna rozmowa na temat takich wzorców spowoduje, że każdy będzie mógł – o ile wszystko pójdzie zgodnie z planem – ponownie przeanalizować zasady obowiązujące członków rodziny, zastanowić się, czy mają one sens i zacząć sobie uświadamiać, w jakich przypadkach sam reaguje nadmiernie bądź niedostatecznie, doprowadzając do niepotrzebnych napięć między sobą a tobą.

Znaczenie empatii

Taki sposób stawiania hipotez dotyczących charakteru i źródła problematycznego zachowania matki i ojca może spowodować, że zaczniesz postrzegać zachowanie rodziców w innym świetle. Możesz pomyśleć o nim z empatią – uczuciem, że rozumiesz ich doświadczenia i emocje, niekoniecznie przyznając, że wynikające z nich postępowanie rodziców jest

czymś dobrym, a już z pewnością nie stanowi dla nich wymówki, gdy traktują cię źle. Oczywiście, trudno jest okazywać empatię, gdy rodzic cię krzywdzi, frustruje lub denerwuje. Naturalną reakcją bywa raczej chęć odpłacenia pięknym za nadobne bądź ucieczki. Obiektywna i beznamiętna analiza, *dlaczego* rodzic uważa za konieczne, żeby cię niemiło traktować, może być postępowaniem wbrew każdemu impulsowi, który odczuwasz. Jak zauważył jeden z moich pacjentów, zachowanie empatycznego nastawienia, gdy jesteśmy atakowani bądź lekceważeni, „kłóci się z instynktem".

Okazanie rodzicom empatii wydaje się również niesprawiedliwe. Czy nie oznacza to, że stosujesz wobec rodziców taryfę ulgową? Dlaczego miałbyś to robić, skoro, jak się wydaje, to od nich wszystko się zaczęło? Oczywiście, jak już się dowiedzieliśmy, w rzeczywistości cały proces nie zaczął się od nich, a nawet nie od *ich rodziców.* Każde pokolenie dziedziczy problematyczne wzorce reakcji po swoich poprzednikach. Zrzucanie winy na innych i wytykanie ich palcami, choć może dostarczać satysfakcji emocjonalnej, jest przeciwskuteczne w tym sensie, że powstrzymuje członków twojej rodziny od konstruktywnego zaangażowania się razem z tobą w *rozwiązanie problemu.* Problemy mogą sięgać wstecz przez wiele pokoleń, często więc mówię moim pacjentom, że jeśli koniecznie muszą kogoś obwinić, to niech zrzucą całą odpowiedzialność na Adama i Ewę – i na tym poprzestaną.

Możesz również złapać się na tym, że zadajesz sobie pytanie, dlaczego to właśnie ty miałbyś naprawiać zwichrowane relacje twoich rodziców. Borykali się z tymi problemami, zanim pojawiłeś się na świecie, to oni więc powinni się nimi zająć. Odpowiedź na to pytanie jest z gatunku praktycznych – to ty wziąłeś do ręki tę książkę, możesz więc coś zrobić. Oni nie mogą. „Sprawiedliwość" nie ma tu nic do rzeczy.

Empatią posługujemy się przede wszystkim z przyczyn *strategicznych.* Gdybyś nie był członkiem rodziny, lecz policjantem, prokuratorem lub sędzią, nie proponowałbym ci, abyś okazywał jakiekolwiek zrozumienie, a co dopiero empatię, osobie dorosłej, która źle traktuje swoje dzieci. Ściąć jej głowę! Gdy jednak podchodzimy do danej sytuacji jako ci, którzy mają rozwiązać problem, powinniśmy pamiętać, że jesteśmy biologicznie skonstruowani tak, żeby nasi krewni wywierali na nas istotny wpływ. Musisz utrzymywać empatyczne nastawienie, żeby zmienić ich zachowanie, niezależnie od tego, czy uważasz, że tym osobom należy się jakakolwiek empatia z twojej strony. Jak już wspomniałem, nie musisz udawać, że

wszystko jest w porządku ani wybaczać swoim rodzicom ich zachowań, aby spróbować okazać im większą wyrozumiałość. Wyglądałoby to bardzo sztucznie! Poza tym zamierzasz im dość jednoznacznie zasygnalizować, że ich zachowanie musi ulec zmianie.

Jest również prawdą, że – paradoksalnie – przyczyną, dla której w wielu przypadkach możesz *nie chcieć* okazać empatii jest fakt, że *rodzice* nie oczekują tego od ciebie. Jeśli okażesz im empatię, mogą jej nie przyjąć albo cię wyśmiać. Gdy rodzice nieustannie robią coś, co cię denerwuje, muszą wiedzieć, co robią, oraz że robią to celowo. Osoby dźgające kijem gniazdo szerszeni nie są aż tak nieświadome ewentualnych konsekwencji, jak mogłoby się wydawać. W rzeczywistości „same się o to proszą" – polują na negatywną reakcję. Twoi rodzice postępują tak, ponieważ w głębi duszy czują się winni, że ich problematyczne zachowanie wpływa na ciebie, i uważają po cichu, że powinni zostać za to ukarani. Gdy działasz w gniewie, w rzeczywistości ślepo *stosujesz się do* dysfunkcyjnych zasad obowiązujących członków rodziny.

Jak na ironię, możliwe, że również *chronisz* rodziców. Pragniesz uniknąć sytuacji, gdy będziesz musiał spowodować, że poczują się źle – nazywam to „ochronnym szwindlem". Nie pomagasz rodzicom rzetelnie przyjrzeć się problemom, jakie z tobą mają – całkiem możliwe, że próbujesz im w ten sposób zaoszczędzić poczucia winy, niepokoju, wstydu i niskiej samooceny, które przede wszystkim wywołuje u nich ich własne zachowanie. Być może czujesz, że są zbyt słabi lub niedostatecznie sprawni, aby zmierzyć się z rzeczywistością. To przekonanie mogą podzielać inni członkowie rodziny, nieustannie tańczący wokół rodziców na paluszkach, żeby ich niczym nie zdenerwować.

Paradoksalnie takie nastawienie członków rodziny prędzej czy później przyniesie skutek odwrotny do zamierzonego. Jeśli wszyscy twoi bliscy traktują cię jak kogoś słabego, to w pewnym momencie możesz zacząć wierzyć, że *jesteś* słaby – niezależnie od tego, jaka jest prawda. W rzeczywistości ludzie nie są aż tak kruchymi istotami i często czują się urażeni, gdy inni ich tak traktują – nawet wtedy, gdy sami już w to wierzą. Nadmierna troska o rodziców przynosi podobne skutki, jak nadmierna troska o dzieci. Rodzice mogą uwierzyć w to, że są niepełnosprawni i muszą unikać wszelkich stresujących sytuacji. Poczucie własnej słabości niszczy ich szanse na to, aby zapanowali nad własnym życiem i poczuli się lepiej.

W ten oto sposób dokonałeś głębokiego nurkowania w psychikę rodziców i zgromadziłeś pewne wstępne wyobrażenia, skąd może się brać zachowanie matki i ojca – wyobrażenia te wyjaśniają zachowanie rodziców, tak że staje się ono znacznie bardziej zrozumiałe. Dysponując tą wiedzą, możesz wykonać kolejny krok, czyli zaplanować strategię metakomunikacji i konfrontacji. Chodzi tu o metakomunikację w związku z tym, czego się właśnie dowiedziałeś, oraz o konsekwentne przeciwstawianie się problematycznym interakcjom z rodzicami tak, by móc położyć im kres.

Powinieneś zacząć od skatalogowania typowych metod, po które sięgają twoi rodzice, chcąc zmusić cię do milczenia za każdym razem, gdy podejmujesz próbę porozmawiania z nimi na trudne tematy. Następnie opracuj *przeciwdziałania (kontry)*, którymi się posłużysz, by utrzymać dyskusję na właściwych torach. Spędziłeś z rodzicami całe dotychczasowe życie, najprawdopodobniej potrafisz więc przewidzieć, po jakie rozwiązanie sięgną w twoim przypadku, co pozwoli ci zaplanować i mieć w pogotowiu skuteczną kontrę. Dzięki temu zaopatrzysz się we wszystkie narzędzia niezbędne do wprowadzenia zmian z przygotowanej przez ciebie listy. To zaś pomoże ci żyć swobodniej i wyznaczyć własny kurs.

Część II
Co możesz zrobić?

4

Przygotuj się

Aby odnieść sukces w metakomunikacji, musisz zapoznać się z przeszłością swojej rodziny i postawić odpowiednie hipotezy, a następnie zabrać się za żmudną robotę oraz planowanie. Będziesz musiał:

- Zrozumieć i przewidzieć, jakimi reakcjami obronnymi posłużą się twoi rodzice, żeby zamaskować zasady, do których się stosują, oraz ukryty głębiej główny konfliktowy motyw relacji (CCRT).
- Nauczyć się, jak stosować środki zaradcze i zaplanować, jak je wykorzystasz do przełamania linii obronnych swoich rodziców.
- Wypraktykować stanowcze, a zarazem empatyczne posługiwanie się tymi środkami, odgrywając różne scenki i je rejestrując, aby być przygotowanym, gdy nadejdzie pora rozmowy z rodzicami.

Twoi rodzice i inni krewni mogą w dowolnym momencie posłużyć się manewrami obronnymi, aby zbić cię z tropu. Manewry te nie są specyficzne dla określonych celów, które próbujesz osiągnąć, niezależnie od tego, czy chcesz poznać przeszłość rodziny, omówić zachowania ICDD lub tkwiące głębiej główne konfliktowe motywy relacji, odnieść się do sfer interakcji, zidentyfikować określone role odgrywane przez rodziców, czy zażądać konkretnych zmian. Każdy członek rodziny, z którym rozmawiasz, przejawia charakterystyczne style obronne i może je zastosować w dowolnej chwili. Z tego powodu drugą część mojej książki rozpoczynam od ogólnych rozważań dotyczących ogółu metakomunikacji.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się dokładniej typowym strategiom najczęściej stosowanym przez ludzi do blokowania metakomunikacji. Omawiając kolejne manewry, będę jednocześnie sugerował ci odpowiednie przeciwdziałania (kontry), których zastosowanie daje *największe prawdopodobieństwo*, że uda ci się rozbroić rodziców i pchnąć do przodu proces metakomunikacji. Pamiętaj jednak, że możesz zmodyfikować dowolną sugerowaną przeze mnie kontrę, aby wykorzystać ją przeciwko

dowolnemu *innemu* manewrowi obronnemu, który opisuję. To, co doskonale sprawdza się w przypadku jednego członka rodziny, może przynieść odwrotny skutek w relacji z innym krewnym, a to, co okazało się skuteczne w danej rodzinie, w innej może zupełnie się nie sprawdzić – nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydaje się, że dwie osoby lub rodziny łączy wiele wspólnego. Bez empatii trudno jest pojąć, jakie elementy przeszłości danej osoby mogą tłumaczyć jej defensywność. Ta zdolność rozumienia pomoże ci opanować stosowanie przeciwdziałań, o których piszę w rozdziale 5 i 6.

Na początku przyjrzyjmy się podstawom komunikacji empatycznej, niezbędnej do przedostania się przez linie obronne rodziców. Dowiesz się, jak pomóc rodzicom, aby rozmawiali z tobą o niewygodnych sprawach nieco bardziej beznamiętnie, i nie stosowali takich strategii jak atak, przyjęcie postawy defensywnej, wyładowywanie emocji przez agresję bądź obojętność, obliczonych na to, żeby zmusić cię do odwrotu lub milczenia.

Skuteczna komunikacja dzięki empatii

Każdy z nas, w tym twoi rodzice, zawsze zareaguje negatywnie, jeśli poczuje, że jest atakowany lub krytykowany – nawet wtedy, gdy doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że jest to zasłużona krytyka. Co więcej, inni członkowie rodziny staną w obronie takiej „atakowanej" osoby, chociaż sami też są na nią wściekli. Atakowanie rodziców ciągłymi oskarżeniami to najkrótsza droga do porażki, w przypadku rozwiązywania powtarzających się problemów rodzinnych. Z tego właśnie powodu empatia jest najważniejszym narzędziem skutecznej metakomunikacji.

Ze strategicznego punktu widzenia powinieneś podchodzić do dyskusji o dynamice rodziny w taki sposób, jakby żadna z zaangażowanych w nią osób nie była w głębi duszy zła, niezależnie od jej zachowania. Gdy jesteś zdenerwowany, sfrustrowany lub z uzasadnionych powodów oburzony czyimś zachowaniem, takie podejście może być dla ciebie prawdziwym wyzwaniem. A oto inne sposoby, aby poprawić swoje empatyczne podejście do rodziców.

Zastanów się nad ich rzeczywistymi motywami

Pamiętaj, że niezależnie od tego, jak bardzo nierozsądne wydaje się zachowanie twoich rodziców, u jego podstaw leżą określone przyczyny

i logika. Jeżeli wykonałeś ćwiczenia z poprzedniego rozdziału, dowiedziałeś się już sporo na temat tego, co dręczy rodziców, oraz tego, co motywuje ich do okropnych, na pozór, poczynań. Zastanawiając się nad zachowaniem rodziców i starając się podejść do niego z empatią, okazuj im także nieprzerwanie *kredyt* zaufania, gdy chodzi o *motywy* ich problematycznego postępowania. Nie zakładaj automatycznie, że robią to, co ci się nie podoba, ponieważ są szaleni, źli, głupi lub zaślepieni. Spróbuj przeanalizować motywy, którymi się kierują, z jak najlepszej strony. Możesz, i z pewnością powinieneś, spierać się o szczegóły, gdy chodzi o *środki*, jakimi rodzice się posłużyli, żeby osiągnąć to czy tamto. Spróbuj jednak przynajmniej okazać pewne poszanowanie dla podstawowych celów matki i ojca.

Stań twarzą w twarz z ich ogromnym lękiem

Aby uniknąć zachowań wartościujących, możesz również przypomnieć sobie, że lekceważące, krytyczne lub nienawistne reakcje rodziców niemal zawsze są spowodowane ich *lękiem*, a nie sadyzmem czy nienawiścią. Jak ty wypracowałeś pewne zachowania ochronne, próbując zrównoważyć swoich rodziców, tak oni z kolei wykorzystali skutecznie pewne zachowania do ustabilizowania swoich rodziców, czyli twoich dziadków. Weź również pod uwagę, że w przeszłości twoi rodzice mogli być dotkliwie karani, jeśli przyznawali się do swoich prawdziwych uczuć i myśli dotyczących spraw, wobec których rodzina okazywała ambiwalencję. Jeżeli poruszasz tematy, które grożą wyeksponowaniem takich konfliktów, twoi rodzice mogą łatwo wpaść w panikę. Zazwyczaj nie przyznają się do tego, ponieważ mogłoby to spowodować, że inni domyślą się, jakie są ich prawdziwe, lecz ukryte uczucia. Twoi rodzice mogą również odczuwać potrzebę, by chronić innych, na przykład babcię, odwracając uwagę od głębiej tkwiących problemów.

Zainteresuj się własnym lękiem

Empatię możesz rozwinąć w sobie także dzięki analizie własnych obaw dotyczących inicjowania procesu metakomunikacyjnego, który opisuję w niniejszej publikacji. Gdy rozmyślasz o tym, jak skutecznie i empatycznie przeciwstawić się swoim rodzicom, z pewnością już sama ta myśl wywołuje w tobie onieśmielenie. Obawy powodujące uczucie onieśmielenia są zazwyczaj identyczne z lękami, których doświadczają twoi rodzice, lub

bardzo do tych lęków podobne! Jeżeli jesteś w stanie pomyśleć, że zmagasz się z *takimi samymi* lękami i konfliktami, z jakimi walczą twoi rodzice, pomoże ci to złagodzić własny krytycyzm.

ĆWICZENIE W głębi duszy moi rodzice nie różnią się zbytnio ode mnie

Jedno z ćwiczeń rozwijających empatię, które możesz wykorzystać, opisuje Chade-Meng Tan (2012), nazywając je „Po prostu ja i medytacja miłującej dobroci" (s. 169).

Przyjmij wygodną pozycję w miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał i wyobraź sobie swoich opiekunów. Pomyśl o każdym z nich jak o osobie, która, tak samo jak ty czy inni ludzie, od czasu do czasu doświadcza smutku, rozczarowania, gniewu, bólu czy zakłopotania. Pomyśl o tym, że twoi opiekunowie pragną uwolnić się od tych negatywnych uczuć, być kochanymi i utrzymywać dobre relacje – tak samo jak ty. Gdy wyobrazisz ich sobie jako swoich bliźnich, wyraź życzenie, aby byli szczęśliwi. Wyobraź sobie, że w ten sposób okazujesz im uprzejmość, nawet jeśli czasami zachowują się niewłaściwie.

Utrzymywanie dystansu emocjonalnego

Tajemnica umiejętności zachowania empatycznej postawy nawet wtedy, gdy rodzice wyraźnie cię prowokują, polega na tym, aby nauczyć się utrzymywania dystansu emocjonalnego podczas rozmowy na drażliwe tematy. Pomoże ci to ograniczyć liczbę błędów, które popełniasz, walcząc o zachowanie kontroli, kiedy rodzice dają ci się we znaki. Dystans emocjonalny pozwoli ci uniknąć natychmiastowego powrotu do dotychczasowych, automatycznych wzorców reakcji.

Gdy omawiasz różne zagadnienia, ćwicząc nowe umiejętności lub rozmawiając z rodzicami, wyobraź sobie, że *przyglądasz się* waszym interakcjom z pewnej odległości, tak jakbyś oglądał samego siebie występującego w filmie. Pomyśl o tym, co się dzieje, w taki sposób, jakbyś raczej przyglądał się rozgrywce szachowej, niż uczestniczył w walce na śmierć i życie. To pomoże ci zachować się nieco bardziej beznamiętnie.

Możesz myśleć o rozmowie metakomunikacyjnej jak o pewnego rodzaju rywalizacji, w której ważniejsze jest przechytrzenie przeciwnika niż wyrażenie uczuć wywołanych jego sposobem myślenia. Istotną różnicą

pomiędzy metakomunikacją a rozgrywką szachową jest to, że celem tej pierwszej nie jest *twoja* wygrana, lecz wygrana *obu* stron.

Ćwicz ton swojego głosu

Ludzie reagują lepiej i szybciej na ton głosu i mowę ciała niż na słowa wypowiadane przez innych przedstawicieli gatunku *Homo sapiens*. Gdy próbuje się nawiązać metakomunikację, najlepiej jest posługiwać się tonem ciepłym, miłym i uprzejmym, ale rzeczowym. Gdy chcesz poruszyć jakiś problem, powinieneś przemawiać pewnie i sprawiać wrażenie, że niczego się nie obawiasz. Warto też grać rolę osoby lekko zdezorientowanej, nieznacznie umniejszającej swoje zdolności lub osiągnięcia, ale nieodczuwającej lęku, gdy ma opisać swoje uczucia i reakcje.

Nie powinieneś sprawiać wrażenia marudnego dziecka, które nie dostaje tego, czego się domaga. Panuj nad słowami i wystrzegaj się tych, które mogłyby sugerować *sarkazm* lub *pogardę* z twojej strony. Upewnij się, że nie jesteś odbierany jak ktoś, kto pozjadał wszystkie rozumy i ma wszelkie prawa, aby mówić ludziom, jak powinni żyć. Pouczanie innych, jakby byli małymi dziećmi, to droga donikąd. Z pewnością nie chcesz też – nawet przelotnie – zabrzmieć jak zrzęda lub krytykant.

ĆWICZENIE Przybieranie właściwego tonu

Użyj kamery wideo lub smartfona z funkcją nagrywania filmów, aby zarejestrować swój głos, gdy ćwiczysz właściwy ton wypowiedzi. Ćwicz, dopóki nie osiągniesz pożądanego rezultatu.

Komunikuj otwartość za pomocą mowy ciała

Twoja mowa ciała powinna sygnalizować maksymalne odprężenie. Gdy stoisz lub siedzisz, nie krzyżuj ani nie splataj rąk, utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą, ale nie wpatruj się w niego i nie mrugaj zbyt często. Unikaj ruchów nagłych oraz takich, które mogą być odebrane jako agresywne. Zadbaj o miły, lecz poważny wyraz twarzy. Zmarszczone czoło często bywa oznaką irytacji lub dezorientacji, staraj się zatem nie marszczyć

go, jeśli nie posługujesz się strategią wyrażania konsternacji, o której piszę nieco dalej.

Jeżeli obawiasz się, że będziesz się koncentrował na mowie ciała, zamiast skupić się na mówieniu tego, co musisz powiedzieć, a także na słuchaniu i reagowaniu, to z pewnością docenisz wartość wykonywania z wyprzedzeniem różnych ćwiczeń i odgrywania zawczasu określonych ról, aby ten rodzaj biegłości w panowaniu nad własnym ciałem stał się twoją drugą naturą.

Zwięzłe wypowiedzi to pewność siebie

Gdy przechodzimy do zachowań werbalnych, metakomunikacja zazwyczaj zyskuje na skuteczności, jeżeli jesteś w stanie udowadniać swoje racje zwięźle, nie tonąc w powodzi słów. Umiejętność ta jest istotna również dlatego, że pomaga ci unikać przesadnego tłumaczenia się. Tłumaczenie takie mogłoby sugerować twoim rodzicom, że być może twoje opinie nie są w pełni uzasadnione albo czujesz się zapędzony do narożnika. Jeśli rodzice to wyczują, mogą wykorzystać dowolne z twoich słów, żeby zmienić temat dyskusji na inny, jedynie częściowo związany z tematem pierwotnym. Ewentualnie mogą wpływać na wszelkie twoje dążenia, co do których może ci brakować pewności siebie. Może się to wydarzyć również wtedy, gdy zachowasz się zbyt zaczepnie, na przykład powtarzając to, co już raz powiedziałeś. Gdy zaczniesz planować swoją strategię działania (opisaną w kolejnych rozdziałach), zapisz z wyprzedzeniem najważniejsze punkty, formułując je i zmieniając aż do chwili, gdy w prosty i bezpośredni sposób oddadzą twoje myśli i stosowane przez ciebie kontry.

Przewidywanie obronnych reakcji rodziców

Gdy planujesz, w jaki sposób wyrazisz to, co masz nadzieję wyrazić, zadaj sobie następujące pytania: *Jakie negatywne reakcje mogą się pojawić w odpowiedzi na to, co zamierzam powiedzieć?* oraz *Co moi rodzice zrobili lub powiedzieli w podobnych sytuacjach w przeszłości i mogą zrobić lub powiedzieć ponownie?*

Na każdy ruch, który wykonujesz w procesie metakomunikacji, twoi rodzice mogą zareagować kontrą obliczoną na to, by zmusić cię do odwrotu.

Z tego powodu ogólne techniki „asertywności" (Alberti, Emmons 2017) często okazują się zawodne. Najważniejsze to przewidzieć, co może się nie udać i przygotować się do tego.

Strategie awaryjne, gdy sprawy idą w złym kierunku

Nawet jeśli opracowałeś i przećwiczyłeś strategie okazywania empatii opisywane w tym rozdziale, prędzej czy później w procesie metakomunikacji może się zdarzyć, że utkniesz w martwym punkcie lub stracisz panowanie nad sobą i powiesz coś zdecydowanie nieempatycznego. Jeżeli próbowałeś już wcześniej, bezskutecznie, omawiać problematyczne zachowania twoich rodziców, do którejś z tych sytuacji dojdzie na pewno. Ważne jest, abyś rozpoznał, która z nich *zaczyna się* rozwijać, byś mógł zastosować odpowiednią strategię zaradczą.

Możesz wypatrywać wczesnych sygnałów, które wskazują, że rozmowa zmierza w złym kierunku. Chodzi o to, aby zapobiec sytuacji, gdy rozmowa z rodzicami przybierze jeszcze gorszy obrót lub doprowadzi do storpedowania twoich starań. Bądź spokojny – dzięki biologicznej sile przywiązania łączącego cię z rodzicami możesz się cofnąć i naprawić niemal każdy błąd popełniony w procesie metakomunikacji.

Oto trzy istotne sygnały tego, że cały proces zdąża w złym kierunku:

- Odczuwasz *déjà vu* – masz wrażenie, że powtarzasz rozmowę lub kłótnię, w której wszyscy już wielokrotnie uczestniczyliście.
- Odkrywasz, że zaczynasz odczuwać wściekłość, nadmierny niepokój lub lęk albo kompletną dezorientację, tak silne, że masz wrażenie, że za chwilę nie wytrzymasz i powiesz coś, co przyniesie rezultat odwrotny do zamierzonego.
- Zaczynasz tracić empatię, co staje się szczególnie widoczne, gdy rodzic przejawia coraz silniejsze zdenerwowanie lub defensywność, a jego lekceważące albo wrogie zachowanie ulega nasileniu.

Ostatni sygnał jest nieco bardziej skomplikowany niż dwa poprzednie, ponieważ – jak wkrótce się okaże – rodzic może symulować takie reakcje, *przeciwdziałając* w ten sposób czemuś, co w rzeczywistości zrobiłeś tak, jak trzeba. Gdy zapoznasz się z rozdziałem 6, będziesz potrafił przewidzieć, jak zachowają się twoi rodzice, żeby cię uciszyć. Dzięki temu będziesz w stanie

odgadnąć, czy podążasz w złym czy w dobrym kierunku, a to z kolei pomoże ci zaplanować kolejny krok.

Gdy pojawiają się opisane powyżej sygnały, docelowe skuteczne rozwiązanie bieżących problemów może wymagać, żebyś *tymczasowo wycofał się* z procesu metakomunikacyjnego. Niezależnie od powodu, rozmowa staje się bezproduktywna i musisz ją zakończyć, zanim sytuacja pogorszy się jeszcze bardziej. Istotne jest jednak, aby *wrócić do niej w późniejszym terminie.* Nie wolno się poddawać!

Jak wstrzymać rozmowę

Oto prosta strategia, jak tymczasowo wycofać się z rozmowy, gdy zaczyna robić się gorąco i grozi ci, że nie zachowasz zimnej krwi – powiedz po prostu: „Słuchaj, nie chcę się z tobą kłócić. Pozwól, że jeszcze się nad tym zastanowię i *wrócimy do tego później*". Taka reakcja nie nagradza rodzica za zachowanie, którym doprowadził cię do tego, że wstrzymałeś rozmowę. Przez „nagrodzenie" rozumiem tu zwiększenie prawdopodobieństwa, że twój rodzic będzie postępował podobnie w przyszłości, aby zmusić cię do milczenia. Z tego właśnie powodu należy koniecznie dodać stwierdzenie „wrócimy do tego później" – jeśli tego nie zrobisz, możesz doprowadzić do czegoś co nazywamy „nieregularnym rozkładem wzmocnień". Rodzice mogą pomyśleć mniej więcej tak: „Aha! Teraz już wiem, co zrobić, żeby ten dzieciak wreszcie się zamknął. Jeśli znowu się odezwie, zrobię to jeszcze raz!".

Jeżeli twój rodzic nadal nalega, aby kontynuować rozmowę, albo eskaluje konflikt po tym, jak wezwałeś go do wstrzymania rozmowy, proponuję, abyś dodał: „Posłuchaj, nie zamierzam z tobą o tym rozmawiać, dopóki nie będę mógł się nad tym zastanowić". Niezwykle ważny jest tu uprzejmy, ale bardzo stanowczy ton głosu. Jeśli rodzic nadal zachowuje się w ten sam sposób, opuść pomieszczenie, w którym przebywacie. Jeżeli rozmawiasz z nim przez telefon, powiedz, że musisz odłożyć słuchawkę, i zrób to.

Zastosowanie się do powyższych porad może być o wiele trudniejsze w sytuacji, gdy nadal mieszkasz z rodzicami. Jeśli wyjdziesz do innego pokoju, mogą podążyć za tobą i nadal ci wymyślać. W takiej sytuacji może zaistnieć konieczność, abyś wyszedł z domu i udał się na spacer. Jeżeli rodzice wznowią swoje zachowanie, gdy tylko wrócisz, odwróć się i wyjdź na

kolejny spacer. W końcu dotrze do nich, że traktujesz całą sprawę poważnie. Możesz również zamienić się w przysłowiowy głaz, milcząc, niezależnie od tego, co powiedzą, i wpatrując się w nich uważnie.

Przemyśl całą rozmowę

Po wstrzymaniu rozmowy – tak szybko jak to możliwe – znajdź odosobnione miejsce i zanotuj jej przebieg, uwzględniając wszystkie zapamiętane szczegóły. Przeanalizuj całą rozmowę w porządku chronologicznym, aby jak najdokładniej zorientować się, co poszło źle i co następnym razem możesz zrobić inaczej. Twoja relacja powinna obejmować, o ile to możliwe, opis tego, w jaki sposób wasza rozmowa się zaczęła, a także kiedy i dlaczego zaczęła się psuć.

Przyjrzyj się swoim notatkom i spróbuj zrozumieć, co spowodowało u ciebie lub twoich rodziców reakcję, która doprowadziła do utraty empatii u ciebie i/lub nasilenia się defensywności u rodziców. Następnie poszukaj w niniejszej książce strategii, która pomogłaby ci wrócić na właściwy tor. Pomyśl ponownie o tych występujących w przeszłości zachowaniach rodziców, które umożliwiłyby ci przewidzenie negatywnej reakcji rodziców na twój kolejny pomysł. Przygotuj się do tego, trenując stosowanie odpowiednich kontr omówionych w dwóch kolejnych rozdziałach.

A teraz zajmijmy się następującym pytaniem – co powinieneś zrobić, jeśli stracisz panowanie nad sobą i powiesz coś negatywnego, wrogiego, poniżającego, obraźliwego lub sarkastycznego. Co wtedy?

Szlachetna sztuka przepraszania

Gdy tylko się zorientujesz, że utraciłeś empatię i przeszedłeś do ataku, szybko zakończ rozmowę słowami: „Posłuchaj, miałem nadzieję, że to się inaczej potoczy. Pozwól, że się nad tym zastanowię i porozmawiamy o tym później". Znajdź odosobnione miejsce, uspokój się i przemyśl wszystko. Gdy już oboje się wyciszycie, wróć do rozmowy, przyznaj się do błędu i przeproś! Bądź człowiekiem uczciwym, z zasadami. Bądź osobą odpowiedzialną, która odróżnia dobro od zła, bądź kimś, na kim można się wzorować.

Ważne jest, abyś przeprosił *wyłącznie za to, co rzeczywiście powiedziałeś lub zrobiłeś*, ale *nie* za uczucia, które do tego doprowadziły. Twoje uczucia były całkowicie uzasadnione, jeśli temu zaprzeczysz, zlekceważysz samego

siebie. Ponadto jeśli przeprosisz za swoje uczucia, a nie zachowanie, zakomunikujesz w ten sposób rodzicom, że nie uważasz ich nierozsądnego zachowania za istotny problem i przyznasz, że tylko ty zachowałeś się nieodpowiednio.

W takim przypadku w twoich przeprosinach nie powinno być nawet *cienia samoponiżenia*. Jeżeli się upokorzysz, twoi rodzice mogą uderzyć w twoje najczulsze miejsce. Odnieś się dobrodusznie do popełnionego przez siebie błędu. Ostatecznie jesteś tylko człowiekiem. Umiej śmiać się z samego siebie, tak jakbyś mówił: „No, tym razem to mnie naprawdę sfrustrowałeś". Oto garść przykładów:

- „Przepraszam, że na ciebie warknąłem – wiem, że to nie pierwszy raz – ale miałem wrażenie, że bez zastanowienia odrzucasz wszystko, co mówię".
- „Przepraszam, że nazwałem cię jędzą. To było naprawdę nie na miejscu, ale, kurczę, naprawdę mnie wkurzyłaś".
- „Przepraszam, tato. Zastanowiłem się nad twoimi słowami, teraz już rozumiem, co miałeś na myśli mówiąc, że cię to zabolało".

Pozytywnym skutkiem takich przeprosin jest przedstawienie ostrej wymiany zdań jako *wspólnego* problemu, nad którym oboje musicie popracować, aby go konstruktywnie rozwiązać. A przecież skuteczna metakomunikacja polega właśnie na tym – na rozwiązywaniu problemów interpersonalnych. W metakomunikacji żadna z twoich pomyłek nie musi być fatalna w skutkach, ponieważ zawsze masz do dyspozycji kojący balsam przeprosin.

Nie jest łatwo nakłonić wszystkich członków rodziny do tego, aby wykazali większą otwartość w kwestiach konfliktowych i zapoznali się z alternatywnymi metodami radzenia sobie z takimi problemami. Gdyby to było łatwe, niepotrzebna byłaby taka książka jak ta. Musisz się tego trzymać. Ponadto jeżeli wybrana przez ciebie strategia nie działa, nie zachowuj się jak modelowy przykład einsteinowskiej definicji obłędu, stosując ją raz za razem z takim samym kiepskim skutkiem. Postaraj się raczej zrozumieć, dlaczego nie działa, a następnie wypróbuj inną. Liczne przypadki, gdy rodzice wykazują opór wobec twoich starań, odpowiadają licznym problemom, które należy rozwiązać, a nie licznym powodom, żeby się poddać!

W kolejnych rozdziałach omawiam problematyczne reakcje rodziców i skuteczne kontry przeciwko takim reakcjom, zastanów się więc, czy któreś z nich wystąpiły w twoich interakcjach z rodzicami. W końcowej części rozdziału 6 znajdziesz ćwiczenie, dzięki któremu rozwiniesz swoją zdolność przewidywania typowych zachowań rodziców.

5

Odróżniaj myślenie logiczne od nielogicznego

Twój problematyczny rodzic może przejawiać skłonność do posługiwania się nieracjonalnymi argumentami i błędami logicznymi, aby zbić cię z tropu, gdy próbujesz konstruktywnie omówić jego zachowanie. Manipulowanie logiką stanowi tu taktykę obronną, opracowaną po to, żeby cię przestraszyć, zmylić lub rozzłościć. Taktyka ta może tak cię zdezorientować, że nie będziesz potrafił zareagować i w rezultacie zrezygnujesz z dalszej metakomunikacji. Zostajesz zlekceważony, ponieważ osoby posługujące się wspomnianą taktyką wydają się komunikować, że to ty zachowujesz się nielogicznie bądź śmiesznie, a nie one. Czasami nieracjonalność ta bywa tak zagmatwana, że nazywam ją „gimnastyką psychiczną".

Gimnastyka psychiczna służy także podtrzymaniu pewnej fikcji, która usprawiedliwia zasady rodzinne i wzorce zachowań przynoszące skutki odwrotne do zamierzonych. Jeśli chodzi o podtrzymywanie zasad rodzinnych, zaskakujące jest to, jak kurczowo czepiamy się różnych pomysłów i propozycji, choć musimy wiedzieć, że są pozbawione sensu. Każdy z nas do pewnego stopnia robi to automatycznie. Możemy jednak skutecznie je zakwestionować.

Jeśli nauczysz się identyfikować sztuczki logiczne i będziesz miał w pogotowiu odpowiednie środki zaradcze, możesz przystąpić do metakomunikacji w sposób zdecydowany i precyzyjny. Nie pozwól – powtarzam, nie pozwól – aby wciągnięto cię w przewlekły spór. Jeśli na to pozwolisz, twój rodzic niemal zawsze okopie się jeszcze mocniej na swoim nielogicznym stanowisku za pomocą tej czy innej wersji starego powiedzenia: „Już podjąłem decyzję, nie zawracaj mi głowy faktami".

Przyjmij, że twoi rodzice są zdolni do posługiwania się rozsądkiem

Niebawem przedstawię przykłady najczęściej popełnianych błędów logicznych, a także zaprezentuję strategie przeciwdziałania im. Aby efektywnie zastosować kontry, musisz posłużyć się swoją najskuteczniejszą bronią – własnym nastawieniem. Musisz *przyjąć*, że każdy człowiek jest zdolny do logicznego myślenia, a twoich rodziców można skłonić do racjonalnego omówienia dowolnej sytuacji. Ma to zastosowanie niezależnie od tego, jak bardzo nieracjonalni na początku wydają się twoi rodzice, a także pomimo tego, że stykałeś się dotąd z wieloma dowodami, że jest inaczej.

Z uwagi na długotrwałość twoich interakcji z rodzicami może ci być dość trudno uwierzyć, że są zdolni do logicznego myślenia. Przypomnij sobie jednak, jak świetnymi aktorami muszą być, aby podtrzymywać zasady rodzinne sprzeczne z ich własnymi zainteresowaniami i przekonywać nie tylko siebie, ale także inne osoby, że naprawdę wierzą w te wszystkie bzdury, które czasami wygadują. Jeżeli empatycznie założysz, że twoi rodzice w głębi duszy *muszą* wiedzieć lepiej, to takie założenie często może nakłonić ich do tego, aby uczciwie zastanowili się nad własnymi wypowiedziami, a także zaczęli rozważać, co tak naprawdę czują w przypadku kwestionowanych przez ciebie zasad.

W jaki sposób twoi rodzice mogą bawić się logiką

Aby pomóc ci dostrzegać nielogiczne stwierdzenia i dać ci do dyspozycji dodatkowe kontry, przedstawię teraz pokrótce najbardziej znane i najczęściej pojawiające się błędy logiczne, a także problemy rodzinne najczęściej maskowane za pomocą tych błędów.

Non sequitur

„Czytałem, że twoje pokolenie rości sobie specjalne prawa. Dziecko, ty nigdy nie doceniasz, ile ja dla ciebie robię!”

Non sequitur to wniosek lub stwierdzenie, które nie wynikają logicznie z poprzedniego argumentu lub stwierdzenia. W tym przypadku twoja przynależność do danego pokolenia nie oznacza, że bezwzględnie musisz

współdzielić jakąś cechę często obserwowaną u członków tej grupy (jest to także nazywane „błędem ekologicznym"). W dowolnej kategorii osób zawsze znajdzie się sporo jednostek, które nie przejawiają cech charakterystycznych dla większości. Rodzice mogą się posługiwać tym błędem logicznym, aby zmieniać temat rozmowy, przechodząc od twojej skargi na ich zachowanie do tego, że twoja skarga jest nieważna, ponieważ w rzeczywistości stanowi tylko manifestację nietypowej części twojej osobowości. Jeśli pozwolisz, żeby uszło im to na sucho, tracisz bezpowrotnie okazję do zakwestionowania prawdziwych przyczyn ich zachowania po to, aby przedyskutować ambiwalencję wobec zasad rodzinnych, która do tego zachowania prowadzi.

Przypadek Misty: raczej nadwrażliwa niż skrzywdzona

Marcella, matka Misty, reagowała niezwykle krytycznie za każdym razem, gdy córka na coś się skarżyła, kpiąc z Misty i nazywając ją „nadwrażliwą". Marcella postępowała identycznie wobec siebie; potrafiła znacznie umniejszać swoją wartość. W jednej z rozmów, pozornie na zupełnie inny temat, poskarżyła się, że często była nękana przez szefa uwagami o podtekście seksualnym. Działo się tak niemal codziennie przez rok, chociaż Marcella ewidentnie nie zrobiła nic, co wskazywałoby, że jest zainteresowana swoim przełożonym. Kobieta uważała, że ta sytuacja powinna spłynąć po niej jak woda po kaczce, ponieważ szef nigdy nie zagroził jej zwolnieniem z pracy, gdyby nie przyjęła jego awansów. Sprawiała wrażenie mocno zdenerwowanej swoją reakcją na zachowanie szefa.

Potem nastąpił *non sequitur* – Marcella oświadczyła, że „łatwość", z jaką szef ją zdenerwował, oznaczała, że jest słaba i nieudolna jak płatek śniegu****, powinna więc popracować nad własną odpornością. Misty pomyślała, że to nie miało sensu – z jej punktu widzenia tego typu molestowanie każdego wyprowadziłoby z równowagi i spowodowało, że osoba ta szukałaby aktywnie innej posady, gdyby sytuacja pozwalała jej na to, by brać pod uwagę odejście z pracy. Nawet ona sama byłaby w takim przypadku bardziej zdenerwowana niż jej matka, a obrócenie całej sprawy w żart wymagałoby od niej niemal nadludzkich sił. Misty nie miała wątpliwości, że przypinanie etykietki „skaza osobowości" własnemu zdenerwowaniu i zmartwieniom wywołanym molestowaniem seksualnym nie jest logiczne.

Kontra Misty

W ramach przeciwdziałania Misty po prostu nie zgodziła się z tym, że zdenerwowanie Marcelli spowodowane przeżywaną udręką oznaczało, że była osobą słabą. Misty wyraziła zaskoczenie, że jej matka była wobec siebie tak surowa. Ni stąd, ni zowąd Marcella wspomniała przelotnie o czymś, co mogło stanowić wskazówkę, co rzeczywiście się z nią działo. Bez żadnych zachęt ze strony córki zaczęła wracać pamięcią do pewnych spraw. Od dawna zastanawiała się, dlaczego wszyscy sądzili, że rozwód jej rodziców był dla niej traumą. Dodała, że potrafiła podejść do tego wydarzenia ze spokojem. Stało się, tak więc nie było powodu, żeby się tym denerwować. Misty pomyślała: „Taaa, jasne…" – wiedziała lepiej.

Roztropnie trzymając się ogólnie zalecanych strategii, Misty tymczasowo zrezygnowała z dyskusji na temat logiki postępowania Marcelli i podążyła śladem nowiny zasłyszanej od matki: „Serio? Opowiedz mi o tym więcej". Marcella ujawniła wtedy, że jej matka (babka Misty) zmuszała ją do częstego wysłuchiwania przepojonych poczuciem winy kazań na temat tego, jak źle czuła się z powodu rozwodu. Matka zasypywała Marcellę pytaniami, czy rozwód ją zdenerwował i wstrząsnął nią psychicznie. Nic dziwnego, że Marcella próbowała zmusić się do tego, żeby ukazać siebie jako osobę, która się niczym nie przejmuje! Gdyby przyznała się do choćby najlżejszego zdenerwowania, jej matkę dopadłoby jeszcze silniejsze poczucie winy. Już wtedy babka Misty miewała skłonności autodestrukcyjne – gdy coś ją dręczyło, czasami groziła, że popełni samobójstwo.

Z dalszej rozmowy Misty dowiedziała się, że pradziadkowie wyrzekli się córki, gdy się rozwiodła. Rodzina była stanowczo przeciwko rozwodom w każdej sytuacji, pomimo że mąż babki był kobieciarzem i alkoholikiem. Uzyskanie tej wykorzystywanej w genogramie informacji – elementu, który pojawił się znienacka i o którym Marcella nie wspominała wcześniej ani razu – pozwoliło Misty zrozumieć, dlaczego matkę tak przerażała wrażliwość, którą dostrzegała zarówno u córki, jak i u siebie. Misty uznała za dość prawdopodobne, że jej babka czuła się w znacznym stopniu winna tego, że zdenerwowała swoich rodziców swoim rozwodem, mogła więc dokonać projekcji tego poczucia winy na Marcellę, obawiając się, że skrzywdziła również córkę. Marcella stosowała się do pozornego polecenia matki, aby sprawiać wrażenie osoby, której nic nie jest w stanie przejąć. Pomiędzy Misty i Marcellą wywiązała się empatyczna dyskusja, podczas której Misty wczuła się w przyczyny, dla których matka tak się zadręczała. To umożliwiło im szczerą rozmowę o wpływie częstych krytycznych uwag Marcelli na córkę – i częstotliwość takich uwag wkrótce radykalnie się zmniejszyła.

Błąd *post hoc*

„A więc nie znosisz swojej nowej pracy jeszcze bardziej niż tej całkiem niezłej posady, którą dopiero co rzuciłeś. Myślałeś, że stać cię na więcej? Tak właśnie kończy się pogoń za marzeniami".

Pełne brzmienie nazwy tego błędu logicznego w języku łacińskim to *Post hoc ergo propter hoc* – co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „po tym, więc wskutek tego". Zgodnie z tym wydarzenia następujące po sobie są powiązane relacją przyczynowo-skutkową, a więc jeśli wydarzenie B nastąpiło po wydarzeniu A, to zakłada się, że A spowodowało B. Jest to także *non sequitur*. To tak, jakby twierdzić na przykład, że ponieważ penicylina może wyleczyć infekcje, ludzie muszą najpierw zapaść na te infekcje, ponieważ ich organizmy nie wytwarzają wystarczającej ilości penicyliny.

Gdy dostrzeżemy ten błąd w dyskusjach metakomunikacyjnych, może on nam ujawnić obecność jakiegoś mitu rodzinnego lub indywidualnego mechanizmu obronnego. Rodzice posługują się błędem *post hoc*, żeby stłumić trudne do zaakceptowania myśli, uczucia, preferencje lub zachowania kolidujące z dalszym wypełnianiem określonej funkcji w rodzinie (zob. rozdział 1). Stwierdzeniami *post hoc* można się też posłużyć, aby uniknąć konieczności zmierzenia się z jakimś konfliktem, dostarczając przyczynowego, lecz *nieprawdziwego* wyjaśnienia problematycznego zachowania członka rodziny.

Przypadek Jake'a: nagle zbyt zajęty

Jake wyprowadził się z domu rodzinnego – wtedy Kevin, jego ojciec-pracoholik, zaczął się odsuwać od syna i tracić zainteresowanie tym, co się u niego dzieje, w szczególności jego karierą. Ojciec Jake'a sprawiał wrażenie, że popada ze skrajności w skrajność – gdy syn uczęszczał do szkoły średniej, planował mu szczegółowo cały dzień, a teraz wydawał się zupełnie niezainteresowany synem.

Gdy Jake uczył się w szkole średniej, jego matka porzuciła rodzinę. Kevin starał się być zarówno ojcem, jak i matką dla obu synów, a jednocześnie codziennie pracował do późna. Był zatrudniony w firmie, która domagała się od pracowników stopniowego zwiększania liczby wypracowywanych nadgodzin, Kevin jednak nigdy się na to nie skarżył. Robił wszystko, co w jego mocy, aby próbować znaleźć się w dwóch miejscach jednocześnie. Sprawiał wrażenie przeciążonego i wyczerpanego, ale zawsze zajmował się wszystkim i wszystkimi bez słowa skargi. W rzeczywistości starał się nadzorować każdy krok swoich synów.

Jake wyprowadził się, gdy tylko stało się to możliwe – był zmęczony tym, że ojciec stara się zorganizować mu życie, a jednocześnie sprawia wrażenie przeciążonego i przygnębionego tym. Po tym, jak Jake opuścił dom rodzinny, za każdym razem, gdy próbował porozmawiać przez telefon z ojcem, Kevin zachowywał się szorstko, szybko ucinał rozmowę i sprawiał wrażenie poirytowanego, gdy Jake opowiadał o swojej nowej pracy. Mawiał wtedy, że ma sporo do zrobienia dla drugiego syna – w odpowiedzi na to Jake zaczął rzadziej dzwonić do ojca.

W końcu Jake zapytał Kevina, dlaczego go ignoruje. Kevin sprawiał wrażenie zaskoczonego, zająknął się i sprawiał wrażenie, jakby szukał wymówki. Wreszcie odparł: „Byłem ostatnio bardzo zajęty pracą w nadgodzinach, myślałem więc, że i ty jesteś zajęty swoją nową pracą i chcesz, aby zostawić cię w spokoju". Chociaż pozornie brzmiało to dość logicznie i z pewnością zgadzało się z faktami, nie było jednak wyjaśnieniem zgodnym z prawdą. Kevin wielokrotnie brał nadgodziny, gdy wychowywał Jake'a, i nigdy nie powstrzymało go to od angażowania się w życie syna. W opinii Jake'a ta logika zwyczajnie nie pasowała do zachowania ojca.

Kontra Jake'a

Mit rodzinny, zgodnie z którym postępował Kevin i w stosunku do którego przejawiał silną ambiwalencję, głosił, że opieka nad małymi dziećmi powinna mieć w życiu ojca najwyższy priorytet. Kevin uważał, że musi zarabiać jak najwięcej, aby zapewnić synom utrzymanie na odpowiednim poziomie, był też zdania, że musi uczynić z kierowania życiem synów swój kompleksowy priorytet, rezygnując prawie ze wszystkiego. Ponieważ oznaczało to rezygnację z własnych zainteresowań i pragnień, podświadomie odnosił się z niechęcią do tej konieczności. Niechęć ta wywoływała w nim jednak poczucie winy. W rzeczywistości Kevin czuł się źle, zaniedbując Jake'a, a także dręczyło go poczucie winy wywołane niechęcią do jego własnych obciążeń. Poza wszystkim był również kompletnie wyczerpany wieloletnią funkcją samotnego ojca. Gdy zatem Jake wyprowadził się z domu, Kevin zaczął podświadomie unikać syna.

Jake zauważył też, że słowa ojca o nadgodzinach w pracy brzmiały tak, jakby się skarżył. Próbując skoncentrować się na tym, co – jak podejrzewał – stanowiło istotę problemu, zaczął od próby okazania ojcu empatii: „Nie da się zaprzeczyć, że przez wiele lat ciężko pracowałeś, także w nadgodzinach, żeby zapewnić nam wszystko, czego potrzebowaliśmy. Naprawdę to doceniam. Musisz być dosłownie wykończony".

Ojciec nie zareagował najlepiej na te słowa. Nagle zmienił temat i odbił piłeczkę: „Nie wygląda na to, żebyś się palił do spędzenia z nami choćby paru chwil, od kiedy się wyprowadziłeś!".

Znając wzorzec reakcji ojca, Jake przewidział, że Kevin może zareagować negatywnie, gdy Jake nawiąże do jego wyczerpania. W końcu rola ojca polegała też na tym, by nigdy nie skarżyć się na własne zmęczenie. Prawdą było też, że Jake unikał Kevina. Problem wisiałby jednak nad ich relacją niczym miecz Damoklesa, gdyby się z nim nie uporali, Jake obstawał więc przy swojej strategii:

„Masz rację, tato. Rzadko się ostatnio odzywam, ponieważ podczas każdej rozmowy telefonicznej sprawiasz wrażenie przemęczonego i poirytowanego".

„Cóż, życie daje mi w kość, ale ojcowie muszą sobie radzić z takimi rzeczami. Wszystko w porządku, chcę robić to, co robię. Nie musisz się o mnie martwić!"

W tym momencie Jake sięgnął po pewien szczegół z przeszłości ojca, który mógł sugerować, że Kevin nie jest tak szczęśliwy w roli ojca, jak usiłuje to pokazać. Nie określił przy tym, co mogłoby oznaczać jego spostrzeżenie, gdyby wziąć pod uwagę faktyczne samopoczucie Kevina: „Tato, czy nie mówiłeś mi kiedyś, że grałeś w zespole muzycznym, zanim się ożeniłeś? Nie chciałbyś znowu mieć czasu na takie zajęcia?".

Kevin milczał przez dłuższą chwilę, ale problem, który budował napięcie pomiędzy nim a synem, został wreszcie pomyślnie poruszony. Świadomość problemu sprawiła, że obaj mężczyźni mogli zacząć szukać rozwiązań.

Petitio principii (błąd niedostatecznego uzasadnienia)

„To postępowanie jest złe, ponieważ tak mi powiedział nasz pastor!"

Osoba, która popełnia ten błąd, upiera się, że jakieś twierdzenie zostało dowiedzione, nie dostarczając na to żadnych dowodów. Jeżeli ktoś oświadcza, że wspomniane twierdzenie jest fałszywe, osoba taka utrzymuje, że oświadczenie to musi być błędne. Ostatecznie skoro twierdzenie jest prawdziwe, wszystko, co temu przeczy, musi być błędne. Może się wydawać, że absurdalność takiego rozumowania powinna być oczywista, czasami jednak bywa dość subtelna. Często pośredni argument przemawiający za wątpliwym twierdzeniem zostaje wysunięty przez osobę, która popełnia błąd *petitio principii*. Argument ten zostaje odparty, ta sama osoba wysuwa więc kolejny argument, który również zostaje odparty. Powtarza się to wielokrotnie aż do momentu, gdy osoba popełniająca błąd niedostatecznego uzasadnienia nagle ogłasza, że wygrała spór, przedstawiając ponownie pierwotne, nieudowodnione twierdzenie.

Petitio principii w metakomunikacji najczęściej pojawia się wtedy, gdy rodzice są pytani o to, co ich motywuje do pewnych działań, i nawet przed sobą nie chcą ujawniać prawdziwych powodów swojego postępowania

z powodu dysfunkcyjnej roli, jaką odgrywają. Mogą utrzymywać, że zachowują się tak, a nie inaczej, ponieważ tak właśnie pragną się zachowywać, albo dlatego, że nie mają innej możliwości. Jeżeli udowodnisz im, że takie postępowanie może im przysparzać licznych zmartwień, lub przedstawisz im inne możliwości, postąpią w jeden z wymienionych poniżej sposobów: zignorują twoje słowa, zlekceważą je, wygłaszając uszczypliwą uwagę, wciągną cię do gry pod hasłem: „Dlaczego nie…? Tak, ale…" (nakłaniając cię do tego, żebyś proponował, jak rozwiązać dręczące ich problemy, a następnie doszukując się wad w każdym rozwiązaniu) albo zaczną wysuwać argumenty możliwe do odparcia, a po ich obaleniu wrócą do pierwotnego twierdzenia, jak gdyby zostało ono udowodnione.

Przypadek Brianny: w obliczu standardów epoki wielkiego kryzysu

Z dość niejasnych powodów Brianna ciągle spierała się ze swoim ojcem, Tylerem, na temat swoich częstych decyzji dotyczących zmiany miejsca zatrudnienia. Wykonując bieżącą pracę, stale rozglądała się za lepiej płatnymi bądź bardziej prestiżowymi posadami i brała udział w rozmowach kwalifikacyjnych, a gdy tylko pojawiała się lepsza okazja, szybko składała wymówienie u dotychczasowego pracodawcy. Dzięki takiemu postępowaniu dość skutecznie podnosiła swoje dochody i poprawiała szanse na awans. Celowo nie zmieniała pracy częściej niż raz na dwa lata, aby nie sprawiać wrażenia osoby nierzetelnej. Mimo to Tyler nieustannie krytykował zachowanie córki, chociaż, co dziwne, wydawało się również, że jest dumny z tego, jak Brianna zarządza swoją karierą, ponieważ chwalił się córką przed swoimi przyjaciółmi.

Tyler był słabo wykształcony i pracował w wielkiej firmie produkcyjnej. Pomimo luk w wykształceniu udało mu się awansować na dość odpowiedzialne stanowisko. Później przydzielono mu jednak nowego przełożonego, który uważał, że Tyler nie dysponuje wystarczającym wykształceniem i nie zasługuje na otrzymywane wynagrodzenie, zdegradował go więc i zaczął mu uprzykrzać życie.

Tłumiąc zdenerwowanie wywołane krytycznymi uwagami ojca, Brianna zaczęła dopytywać w dość nieempatyczny sposób, dlaczego Tyler oddaje się całkowicie swojej obecnej pracy, skoro jest mu w niej tak źle. Ojciec Brianny nawet nie próbował znaleźć innego zatrudnienia, a gdy córka przycisnęła go mocniej w tej sprawie, odparł: „Uwielbiam pracować w tej firmie". Wyjaśnił też, że uwielbia obecną pracę ze względu na to, jak jest w niej traktowany. Brianna zauważyła, że to się akurat zmieniło. Tyler sięgnął po argument zapasowy: „Chcę doczekać dwudziestopięciolecia pracy w tej firmie". Przyznał jednak, że później też raczej nie zmieni posady.

Nielogiczne odpowiedzi ojca jeszcze bardziej sfrustrowały Briannę, Tyler wymyślił więc kolejne wyjaśnienie: „Nie chcę, żeby moi przełożeni mieli satysfakcję z tego, że się mnie pozbyli". To stwierdzenie było pozbawione sensu, tak samo jak pierwsze słowa Tylera. Dlaczego pozbawienie przełożonych takiej satysfakcji miałoby być warte codziennej udręki w pracy? Poza tym Tyler przyznał kiedyś, że nikt by się specjalnie nie przejął, gdyby odszedł z firmy.

– To po co tam dalej pracować? – spytała Brianna.

– Już ci mówiłem. Ta firma jest dla mnie bardzo ważna. Uwielbiam dla nich pracować – odpowiedział.

W ten sposób Tyler wrócił do wyjściowego stwierdzenia, w żaden sposób nie wyjaśniając, dlaczego firma jest dla niego tak ważna. Tak właśnie wygląda w praktyce błąd niedostatecznego uzasadnienia.

Przeciwdziałanie *petitio principii*: dodatkowe względy

W przypadku błędu niedostatecznego uzasadnienia lub odpowiedzi typu: „Tak, ale…" często znacznie skuteczniejsza od zadawania kolejnych pytań jest strategia, która polega na zaproponowaniu hipotezy opartej na tym, czego dowiedziałeś się z genogramu. Dzieje się tak dlatego, że w interakcjach międzyludzkich pewne typy stwierdzeń i pytań mogą wymagać określonych odpowiedzi. Rozmówca czuje się zobowiązany do postępowania zgodnie z etykietą społeczną i odpowiadania w jak najklarowniejszy sposób, gdy więc ma do czynienia z hipotezą, często uważa za konieczne, aby wyjaśnić, *co z nią jest nie tak*, zamiast odpowiedzieć po prostu „tak/nie/nie wiem".

Możesz też zwiększyć szanse na powyższe, jawnie określając daną hipotezę jako *przypuszczenie* i zapewniając w ten sposób rodzicom wyjście z sytuacji. Przypuszczenie mogą po prostu odrzucić, jeśli udzielenie bardziej szczegółowej odpowiedzi budzi w nich silne obawy albo jest ono po prostu błędne. Istotne jest, aby uniknąć nie tylko zwady z rodzicem o trafność hipotezy, ale nawet pozorów takiego sporu.

Inną kontrą w przypadku odpowiedzi: „Tak, ale…" jest zaniechanie dalszych sugestii. Jeżeli twój rodzic nieustannie uskarża się na swoją sytuację, ale doszukuje się wad w każdym proponowanym rozwiązaniu, weź pod uwagę, że szybko wymyślone rozwiązanie jest rozwiązaniem dość oczywistym. Z pewnością twój rodzic też na nie wpadł. Zamiast próbować rozwiązać problem dręczący rodzica, możesz powiedzieć na przykład:

„Wygląda to na skomplikowaną sytuację, jesteś jednak osobą zaradną. Jestem pewien, że poradzisz sobie, jeśli się dobrze nad tym zastanowisz". Rodzice zapewne nie zechcą udowadniać, że nie są dostatecznie sprawni, aby sobie poradzić. Jeśli jednak spróbują to zrobić, nie sprzeczaj się z nimi, może tylko spójrz na nich ze zdziwieniem.

Kontra Brianny

Zastanawiając się nad możliwym przeciwdziałaniem, Brianna czerpała z tego, czego się dowiedziała, badając przeszłość swojej rodziny. Jej ojciec dorastał u schyłku wielkiego kryzysu, gdy każda posada była na wagę złota. Tyler często bywał bezrobotny, a bieda ciągle zaprzątała jego myśli. W istocie jego brak wykształcenia był spowodowany tym, że musiał zrezygnować z nauki, aby pomóc w utrzymaniu rodziny, a jedyną szansę zatrudnienia otrzymał od swojego obecnego pracodawcy. Ojciec Tylera często pouczał go, żeby robił wszystko, co niezbędne, by utrzymać posadę, ponieważ mógłby mieć problem ze znalezieniem innej, a wtedy rodzina zaczęłaby głodować.

Brianna rozpoczęła kolejną rozmowę z ojcem od słów: „Nie mam pojęcia, czy dotyczy to również ciebie, ale w czasach wielkiego kryzysu członkom wielu rodzin było trudno o pracę, musieli więc robić wszystko, co w ich mocy, aby nie stracić posady. Nie mogli pozwolić sobie na rezygnację z pracy nawet wtedy, gdy jej nienawidzili. Oczywiście gospodarka ma się teraz o wiele lepiej, zastanawiam się jednak, czy ty przypadkiem nie reagujesz tak, jakby nadal obowiązywały cię zasady, do których musiałeś się wtedy stosować?".

Tyler wyglądał na zaskoczonego. Przemyślawszy słowa Brianny, odpowiedział: „Chyba nigdy wcześniej nie myślałem o tym w taki sposób".

Argument najgorszego scenariusza

„Muszę codziennie sprawdzać, co u ciebie – a gdyby coś się stało i nie byłbyś w stanie sięgnąć po telefon?"

Rodzic, który dowodzi, że kierunek działania wybrany przez ciebie (bądź przez niego) nie należy do rozsądnych, może zwrócić uwagę na trudności, które mogłyby się pojawić w najgorszym scenariuszu. Zapyta na przykład: „Jeśli postąpisz w ten sposób, wszystko może pójść w złym kierunku – i co wtedy?". Przedstawianie najgorszego scenariusza nie zawsze oznacza, że prezentująca ten scenariusz osoba bierze udział w jakimś nielogicznym manewrze. W rzeczywistości gdy konsekwencje pewnych działań mogą być

kwestią życia i śmierci, przewidywanie najgorszych scenariuszy może mieć zasadnicze znaczenie.

Argument najgorszego scenariusza staje się podejrzany logicznie, *jeśli* jest wykorzystywany jako wymówka, żeby uniknąć jakiegoś działania, gdy występuje jeden z poniższych warunków – najgorszy scenariusz jest tak nieprawdopodobny, że niemal nie ma znaczenia bądź też można mu łatwo zapobiec.

Przykład z nagłówka bieżącego podrozdziału (co może się stać, jeśli nie będziesz w stanie sięgnąć po telefon?) stał się oczywistym absurdem w epoce telefonów komórkowych, ale nie ma również sensu w sytuacji, gdy ktoś takiego telefonu nie posiada. Gdyby coś ci się stało, jakie są szanse, że twojemu rodzicowi udałoby się w porę do ciebie dotrzeć i udzielić ci pomocy? A gdybyście znajdowali się daleko od siebie, czy mógłby wystarczająco szybko zaofiarować ci wsparcie? Poza tym takie stwierdzenie jest zniewagą. Dlaczego twoja matka uważa, że nie potrafisz sam o siebie zadbać?

Ten manewr stosowany przez rodziców najczęściej ma związek z tłumieniem przez nich nieakceptowalnych uczuć – twoich, ich lub obu uczestników interakcji. Rodzic próbuje powściągnąć dręczące go pokusy, strasząc siebie wizją nieprzyjemnych konsekwencji w przypadku, gdyby tym pokusom uległ. Jeżeli dokonuje projekcji swojego konfliktu na ciebie, będzie próbował wywołać w tobie strach przed złamaniem rodzinnej zasady dotyczącej autoekspresji, przewidując koszmarne następstwa, jeżeli ją naruszysz. Jego nieustanne ostrzeżenia mogą w takiej sytuacji nasilić twoje nieuzasadnione lęki.

Przypadek Wyatta: obawa przed niesłabnącą wściekłością

Rodzice Wyatta posługiwali się mitem rodzinnym, który stanowi jeden z najczęstszych przykładów stosowania tego błędu logicznego. Żadnemu członkowi rodziny nie było wolno się bronić, gdy był wykorzystywany, musiał też stłumić odczuwany w takiej sytuacji gniew, stosując jako uzasadnienie argument najgorszego scenariusza. W rzeczywistości każdy przejaw gniewu u któregokolwiek członka rodziny Wyatta natychmiast spotykał się z bezlitosną krytyką ze strony pozostałych krewnych. Członkowie rodziny powodowani strachem często pozostawali bierni, ostrzegając siebie nawzajem przed szokującymi i ponurymi konsekwencjami uwolnienia odczuwanego gniewu – gdyby go nie stłumili, być może zamordowaliby najbliższe im osoby albo stali się terrorystami, a w rezultacie

spędziliby resztę życia w więzieniu. Jeśli tak dramatyczne ostrzeżenia nie są w stanie przerazić kogoś w takim stopniu, aby powściągnął swój gniew, to nic innego tego nie sprawi.

Ten scenariusz jest nielogiczny z dwóch powodów. Po pierwsze, prowadzi do wysoce nieprawdopodobnego wniosku: „Jeśli nie powściągnę całkowicie swojego gniewu, stracę nad sobą panowanie i popadnę w obłęd". Tymczasem ludzie prawie zawsze są w stanie nad sobą zapanować. W istocie osoby, które tłumią w sobie gniew, często są w tej dziedzinie wirtuozami, pomimo że ostatecznie do gwałtownego wybuchu może raczej doprowadzić to, że tłamsimy gniew w sobie niż to, że go stopniowo uwalniamy w niewielkich dawkach. Ponadto akurat temu scenariuszowi można zapobiec. Wyładowanie gniewu poprzez agresję nie jest jedynym sposobem, aby go wyrazić.

Kontra Wyatta

Wyatt był w stanie bezpośrednio zakwestionować rodzinne uzasadnienie wspomnianego mitu. Nie dało się podważyć oczywistego faktu, że wszyscy członkowie rodziny wykazywali wyjątkową samokontrolę. Następnym razem, gdy w rozmowie poruszono wiadomy temat, Wyatt uśmiechnął się i odparł ciepło: „Jestem przekonany, że nie musicie się o to martwić. Bardziej martwi mnie to, że nie złościmy się dostatecznie wtedy, gdy powinniśmy – zamiast tego siedzimy tu, milczymy i pozwalamy, żeby gniew zjadał nas od środka. To nie jest dla nas dobre".

Po tych słowach zapadła cisza – rodzice nie znaleźli żadnych kontrargumentów. Wyatt mógł kontynuować i przedstawić hipotezę, dlaczego wszyscy członkowie rodziny tak bardzo boją się stawać w obronie samych siebie.

Wykraczanie poza fałszywą logikę: Strategie nadrzędne

Teraz, gdy już wiesz, na czym polegają błędy logiczne i przeanalizowałeś opowieści, które ilustrują, jak mogą się rozwinąć wspomniane strategie, przyjrzyjmy się ogólniejszym strategiom przeciwdziałania tym błędom.

Gdy stykasz się z nielogicznym wyjaśnieniem problemu dręczącego członka rodziny lub motywów, które tą osobą kierują, wstępne przeciwdziałanie polega na tym, aby zwrócić uwagę na pozorny błąd w rozumowaniu rodzica w sposób dodający otuchy i wolny od oceny. Możesz na przykład przedstawić fakty lub obserwacje, które wyraźnie zaprzeczają twierdzeniu przedstawionemu przez twojego rodzica. Aby nie wypaść przy tym zbyt zaczepnie, powinieneś to zrobić, nie mówiąc za wiele o możliwym znaczeniu swoich spostrzeżeń.

Kolejna opcja polega na tym, by poddać rodzicom pod rozwagę inne wyjaśnienie. Można w nim zawrzeć odniesienia do problemów dręczących rodzinę w przeszłości, o których się dowiedziałeś, sporządzając genogram. W rzeczywistości jeśli przedstawisz własną, alternatywną hipotezę na temat przyczyn zachowania rodziców, zamiast bezpośrednio kwestionować ich wyjaśnienia, może to stać się punktem wyjścia do szerszej dyskusji o tym, co – jak sądzisz – może stanowić ukryty głębiej problem.

Sprzeciwiając się w taki sposób nielogicznemu twierdzeniu, przemawiaj spokojnie i rzeczowo. Powinieneś zachowywać się tak, jakbyś zakładał, że rodzic zakomunikował daną kwestię nieświadomie – jakby doznał chwilowego zamroczenia lub być może przeoczył dowody negujące jego pogląd, choć były dość oczywiste. Gdyby o tym pomyślał, wziąłby je pod uwagę i nigdy by nie powiedział czegoś takiego. Przypominam, nie próbuj spierać się z rodzicem.

Jeżeli postąpisz zgodnie z moimi zaleceniami, to prawdopodobnie rodzice zareagują w jeden z czterech przedstawionych poniżej sposobów.

Zgodzą się z tobą

Mogą zareagować pozytywnie. Jeżeli zgodzą się, że ich wyjaśnienie jest nielogiczne, poproś ich, by wraz z tobą poszukali lepszego.

Nagle przejdą do zagadnienia podstawowego

Rodzice mogą cię zaskoczyć, rezygnując nagle z dyskusji nad sensownością omawianego argumentu i przechodząc do rozmowy na najistotniejszy dla ciebie temat – o prawdziwych przyczynach ich zachowania lub kryjącej się za nim przeszłości rodziny. (Dość zwięźle ilustruje to historia Misty).

Jeśli tak się stanie, nie skupiaj się ponownie na nielogicznym rozumowaniu, odpuść to sobie. Wasz spór o zaistniały błąd logiczny może jednak sprawiać wrażenie niezakończonego, możesz zatem odczuwać pokusę, aby do niego wrócić. Oprzyj się jej, przypominając sobie, że chciałeś przecież porozmawiać o tym, co leży u podłoża całego problemu!

Będą obstawać przy tym, że się mylisz (i musisz się jeszcze wiele nauczyć)

Rodzice mogą też zareagować tak, że wskażą na błąd w *twoim* rozumowaniu. Być może to ty nie rozumowałeś logicznie albo nie byłeś świadomy istotnego

faktu, który zmieniłby twoje poglądy na omawiany temat. W tej sytuacji twoja kontra może więc spowodować, że odkryjesz coś nowego i ważnego, co dotyczy twojej rodziny i stawia twoje problematyczne relacje z rodzicami w zupełnie innym świetle. Jak już wcześniej zalecałem, jeśli wydarzy się coś takiego, *przyznaj się do błędu* tonem głosu pozbawionym defensywności, a następnie spróbuj dowiedzieć się więcej na temat tego, co właśnie odkryłeś.

Będą budować błąd na błędzie

Pomimo twojego bezkonfliktowego podejścia rodzice mogą jeszcze silniej obstawać przy swojej roli „osób nielogicznych". Mogą rozbudować swoje wyjaśnienia o argumenty jeszcze bardziej naciągane niż te przedstawione dotychczas albo dąsać się i nalegać, że mają rację. Takie zachowanie nie potwierdza jednak, że twoi rodzice są zasadniczo nieracjonalni. Nie muszę podkreślać, że koniecznie powinieneś im pokazać, iż *wiesz*, że stać ich na więcej.

W takiej sytuacji sugeruję, abyś w odpowiedzi *wyraził zaskoczenie*. Możesz powiedzieć na przykład: „Nie rozumiem, dlaczego to mówisz, skoro wiem, że rozumiesz, w czym jest problem" albo „Czuję się zdezorientowany twoją reakcją. Wiem, że rozumiesz, co powiedziałem, ale sprawiasz wrażenie, że to ignorujesz".

Członkowie rodziny posługują się błędami logicznymi, aby podtrzymywać istnienie norm grupowych, których się ambiwalentnie trzymają, a także postępować zgodnie z problematycznymi zasadami rodzinnymi. Błędy te są również manewrami obronnymi zaprojektowanymi tak, aby powstrzymać cię od ich kwestionowania. W kolejnym rozdziale przyjrzymy się szerokiej gamie innych strategii, które twoi rodzice wykorzystują, aby cię pohamować, gdy próbujesz podważać problematyczne zasady. Poznasz też skuteczne kontrstrategie, dzięki którym dyskusja nad dynamiką rodziny, służąca rozwiązywaniu problemów, będzie się toczyć we właściwym kierunku.

6

Przewiduj siedemnaście ruchów, które mogą wykonać twoi rodzice i zaplanuj swoje kontry

Twoi rodzice prawdopodobnie stosują całą gamę strategii, żeby zmusić cię do zaniechania rozmów na trudne tematy. Uczestnicy procesu metakomunikacji często posługują się niejasnym i lekceważącym językiem, mówiąc o konfliktowych uczuciach, przekonaniach i motywach. Nie chcą, żebyś wiedział, jak się naprawdę czują i co myślą, mogą też odczuwać paniczny strach przed tym, by przyznać się do własnych uczuć nawet przed samym sobą. Dwuznaczne odpowiedzi *wydają* się odnosić do omawianej sprawy, ale w istocie prawie w ogóle jej nie poruszają. Mogą być do tego stopnia niejasne, że nie jesteś w stanie odgadnąć, jak masz się dalej zachować. Lekceważące odpowiedzi są z kolei wykorzystywane do krytykowania twoich uczuć i pomysłów jako głupich lub szalonych.

W tym rozdziale omówimy 17 strategii, którymi twoi rodzice mogą się posłużyć, żeby osłabić lub zablokować twoje starania o wyjaśnienie pewnych problemów – wyjaśnienie, dzięki któremu możesz te problemy rozwiązać lub przynajmniej zapoznać się z nowymi sposobami nawiązywania nici porozumienia z matką i ojcem. Przeczytaj wszystkie opisy tych strategii, przypominając sobie wasze wcześniejsze interakcje i szukając tych, które wciąż się powtarzają. Po przeczytaniu rozdziału możesz opracować własne przeciwdziałania (kontry) – nie stosuj ich jednak, dopóki nie zapoznasz się z pozostałymi umiejętnościami metakomunikacyjnymi przedstawionymi w tej książce.

1. Mylące osądy

Jeżeli twoi rodzice nieustannie krytykują coś, co robisz, lub którąś z twoich cech, mogą opisywać twoje zachowanie za pomocą przymiotników o negatywnej konotacji. Konotacja jest wrażeniem, jakie wywołuje w tobie dane słowo poza swoim dosłownym lub pierwotnym znaczeniem. Dla każdej cechy, jaką możemy przypisać ludziom, istnieje odpowiedni przymiotnik o konotacji negatywnej i drugi o konotacji pozytywnej. Ktoś może być uparty lub zdeterminowany, być człowiekiem lojalnym lub pochlebcą, być pewny siebie albo arogancki, i tak dalej.

Gdy rodzice stosują któryś z tych przymiotników, mogą wybrać taki o określonej konotacji, żeby ukryć swoją odrazę *bądź* podziw wobec danej cechy. Pytanie – który? Być może rodzice chcą, żeby konotacja wybranego przez nich słowa ukryła ich prawdziwe opinie na temat dyskutowanej kwestii. Przykładowo matka Janis krytykowała córkę, gdy ta mówiła, że chce, aby jej współpracownicy się zmienili. Gdy Janis pytała matkę, dlaczego to ją tak denerwuje, ta odpowiadała: „Zawsze chcesz wszystko kontrolować!". To sugeruje, że Janis robiła coś złego, ponieważ w taki sposób określa się zazwyczaj osobę nierozsądną lub robiącą coś niepożądanego.

Kontra: Pytania uzupełniające

Przydają się tu pytania uzupełniające – możesz posłużyć się nimi również w dowolnym momencie podczas metakomunikacji, żeby zmusić rozmówcę do klarowniejszej wypowiedzi. Zachowując uprzejmy i miły ton głosu, możesz poprosić rodzica, aby *precyzyjniej* określił, co *dokładnie* ma na myśli, gdy mówi coś, co można zinterpretować na wiele sposobów. Przykładowo Janis mogła zadać następujące pytania uzupełniające:

- Dlaczego czymś złym jest zabranie głosu w jakiejś sprawie, skoro nasza firma może ucierpieć, gdy tego nie zrobię?
- Co najbardziej cię martwi?
- Czy znalazłaś się kiedyś w tarapatach, dlatego że zabrałaś głos w jakiejś sprawie?
- Czy dziadek głosił pogląd, że kobiety zawsze powinny być podporządkowanie mężczyznom?

Takie pytania sprawiają, że ty i twoi rodzice możecie się zachować w sposób sprzeczny z zasadami obowiązującymi członków rodziny – i właśnie o tym chcesz porozmawiać z matką i ojcem. Może to doprowadzić do dyskusji na temat następstw, których tak bardzo się obawiają. Czego mogłaby się obawiać matka Janis, gdyby to ona miała zabrać głos w jakiejś sprawie? Czy chodzi tu o rodzinną zasadę, że „czasami lepiej ugryźć się w język", która powstała w czasach, gdy rodzina musiała uciekać z Europy z powodu szczerości, z jaką wypowiadał się pradziadek? Czy matka Janis straszy samą siebie nielogicznymi myślami, że Janis z pewnością straci pracę, niezależnie od tego, jak wyrazi swoje obawy?

Kolejnym problemem jest to, że rodzice często posługują się mylącymi osądami i różnymi strategiami z powodu wstydu i zażenowania, jakie odczuwają w związku z własnymi myślami i uczuciami. Warto o tym pamiętać, gdyż może ci to pomóc w zachowaniu empatii. Matka Janis może na przykład martwić się, że córka pomyśli o niej źle, jeżeli przyzna się przed nią do tego, że przejmuje się własnym brakiem asertywności, a także do tego, że stchórzyła, gdy chodziło o złamanie rodzinnej zasady.

2. Opisy zamiast wyjaśnień

Zjawisko to występuje często, gdy próbujesz uzyskać wolne od zniekształceń lub szczere wyjaśnienie motywów, którymi świadomie kierował się rodzic, wybierając określony kierunek działania. Zamiast powiedzieć, jaki tok rozumowania doprowadził go do takiego wyboru, rodzic może jedynie opisać swoje samopoczucie psychiczne podczas podjętego działania. Opis taki może tylko *wyglądać* jak wytłumaczenie motywów lub lęków rodzica, bo w rzeczywistości nie wyjaśnia niczego.

Takie stwierdzenie może być unikiem przed tym, żeby się do czegoś przyznać. Ojciec dziesięcioletniego Mike'a zilustrował to następującą wypowiedzią: „Nie będę się gapił na bożonarodzeniowe iluminacje, bo ich po prostu nie lubię". Istnieją zawsze dwa rodzaje powodów, dlaczego ktoś „chce" bądź „lubi" coś robić albo „nie chce" czy „nie lubi" tego robić – i w takich przypadkach dana osoba nie wskazuje dokładnie, o który powód chodzi.

Pierwszy rodzaj powodów jest oparty na specyficznym guście danej osoby. Nie można go uzasadnić – jak niektórzy wolą niebieskie garnitury od

czarnych, tak twój ojciec uważa, że świąteczne iluminacje są brzydkie. Jeśli jednak członek rodziny wybiera jakiś kierunek działania bądź go unika, uzależniając podejmowaną decyzję od swojego dziwactwa, to może unikać prawdziwej przyczyny.

Drugi rodzaj powodów to preferencje oparte na spodziewanych następstwach. Na przykład Doug, ojciec Mike'a, może powiedzieć, że nienawidzi bożonarodzeniowych iluminacji i nie chce nawet na nie popatrzeć, bo jeśli tego nie powie, Mike będzie wiercił mu dziurę w brzuchu, żeby założyli świąteczne oświetlenie na ich piętrowym domu. Mike nie wie, że jego ojciec ma lęk wysokości, a Doug wstydzi się do tego przyznać. Doug zaczął się tego wstydzić, ponieważ jego ojciec, dziadek Mike'a, nieustannie dokuczał synowi z powodu tej fobii.

Gdy ktoś okazuje ambiwalencję wobec zasad obowiązujących członków rodziny, może posłużyć się takim mylącym wyjaśnieniem, aby uzasadnić swoje problematyczne zachowanie – takie jak to, że często i kompulsywnie ci dokucza albo robi różne rzeczy, by uniknąć bliższych relacji. W niemal wszystkich przypadkach złożonego zachowania bardziej prawdopodobne jest to, że podejmowane decyzje zostaną umotywowane drugim, a nie pierwszym rodzajem powodów, czyli spodziewanymi następstwami. Dzieje się tak dlatego, że w przeszłości określony przebieg zdarzeń mógł dostarczyć takim osobom negatywnych doświadczeń lub je przerazić, niezależnie od tego, czy stało się tak za sprawą ich rodziny, czy też otoczenia.

Kontra: Pytania uzupełniające

Gdy twoi rodzice mówią, że motywy ich złożonego, powtarzającego się zachowania są oparte na prostych sympatiach i antypatiach, możesz spokojnie założyć, że doświadczyli oni niezamierzonych, niekorzystnych następstw za każdym razem, gdy dokonali pozornie „zdrowszego" wyboru. Przykładowo matka Nory odmawia pójścia do szkoły, gdzie mogłaby uzyskać kwalifikacje do wykonywania innego zawodu po tym, jak wypadek przy pracy uniemożliwił jej dalszą karierę. Jako wyjaśnienie swojej decyzji podaje, że „po prostu nie lubi szkoły". Nora może skontrować to stwierdzenie, pytając matkę o to, co konkretnie według niej mogłoby się wydarzyć, gdyby poszła do szkoły. Będą to pytania typu:

- Jakie są zalety i wady szkoły, które powodują, że czujesz się tak, a nie inaczej?
- Co powoduje, że niektóre z nich są dla ciebie ważniejsze niż pozostałe?
- Czy któreś z następstw powrotu do szkoły, których się obawiasz, są tak uciążliwe, że wyjaśniają twoją niechęć?
- Jak prawdopodobne jest to, że wydarzą się one właśnie teraz?
- Gdyby można było coś zrobić z tymi następstwami, czy chciałabyś dokonać innego wyboru? Jeżeli tak, to dlaczego unikałaś naprawy tej sytuacji?

Rodzice mogą podawać także wyjaśnienie zapasowe, będące jednocześnie unikiem, ponieważ wskazywane przez nich spodziewane następstwo pewnych działań nie jest wystarczająco istotne ani potężne, aby w pełni wyjaśnić ich wyraźnie autodestrukcyjne zachowanie. Powszechnie spotykanym wyjaśnieniem zapasowym jest „hipoteza pojedynczego traumatycznego wydarzenia" – gdy traumatyczne doświadczenie z przeszłości, które wydaje się niemal komicznie trywialne lub pospolite, jest opisywane jako jedyny powód, dla którego uniknięto jakiegoś kierunku działania. Matka Nory powiedziała, że czuje się „niekomfortowo w pomieszczeniach szkolnych" – wszystko z powodu tego, co się wydarzyło, gdy chodziła do siódmej klasy – nauczycielka języka angielskiego zawstydziła ją wtedy przy wszystkich uczniach. Problem z takim „wyjaśnieniem" polega na tym, że niemal każdego z nas w pewnym momencie w przeszłości zawstydził jakiś nauczyciel, gdy byliśmy uczniami siódmej klasy. Mimo że owo wydarzenie prawdopodobnie miało coś wspólnego z oczywistą awersją matki Nory do szkoły, potrzeba było czegoś więcej, żeby wywołać to, co wyglądało jak pełnoobjawowy lęk przed szkołą. Zakres „traumy" matki Nory był niewspółmierny do lęku, który nią owładnął do tego stopnia, że wolała żyć w ubóstwie, niż szkolić się i zmieniać kwalifikacje. Pytania uzupełniające w tym przypadku mogą być następujące:

- Czy wydarzyło się coś jeszcze po tym, jak zostałaś zawstydzona przez nauczyciela?
- Jak twoi rodzice zareagowali na to, co zrobił nauczyciel?
- Co może powodować, że skupiasz się wyłącznie na tym zdarzeniu?

- Dlaczego uważasz, że nie jesteś w stanie otrząsnąć się z tego?
- Co zrobiłeś, aby spróbować pokonać ten problem, a jeśli nie zrobiłeś nic, to dlaczego tak się stało?

Jeżeli w odpowiedzi na ostatnie pytanie twój rodzic stwierdzi, że „nie pomyślał, iż jest coś, co mógłby zrobić w tej sprawie", zapytaj go, czy chociaż przyjrzał się możliwym rozwiązaniom, a jeśli nie, to dlaczego tego nie zrobił.

3. Całkowite sprzeczności

W toku rozmowy rodzic może zakomunikować ci dwa sprzeczne wyobrażenia, ignorując ich możliwą niespójność (Allen 1991). Odniesiesz wrażenie, że albo nie pomyślał o nich obu jednocześnie albo uniknął zestawienia ich ze sobą, tak by można było wyjaśnić ich oczywistą sprzeczność.

Ojciec Lisy kompulsywnie wyraża przekonanie, że największą satysfakcją w jego życiu jest praca, którą wykonuje dla firmy, w której pracuje od samego początku swojego życia zawodowego. Często jednak skarży się też, jak bardzo nienawidzi swojego szefa i współpracowników, od kiedy tylko zaczął tam pracować. Tego typu sprzeczne wypowiedzi przytrafiają mu się w odstępach wielu dni, a nawet tygodni. Aby przypomnieć sobie takie niespójne stwierdzenia, trzeba się dobrze zastanowić nad treścią wcześniejszych rozmów.

W podobnym duchu twój rodzic może powiedzieć coś w sposób, który sugeruje, że być może powinieneś powątpiewać w to, co rzeczywiście chciał przekazać. Wydaje się, że rodzic nie jest całkowicie przekonany do jakiegoś pomysłu lub sprawia wrażenie, że unika ujawnienia swojej prawdziwej opinii. Manewr taki powstrzymuje innych od rozliczania go za określone poglądy. Rodzic może tego dokonać na trzy sposoby:

- Za pomocą pochwały tak bardzo pozbawionej entuzjazmu, że przypomina raczej krytykę. Matka może powiedzieć: „Jesteś taki oszczędny", gdy odpakuje prezent, który własnoręcznie dla niej zrobiłeś.
- Za pomocą określeń kwalifikujących, takich jak „ściśle", „całkowicie". Ojciec może powiedzieć na przykład: „Ciotka, która mnie wychowywała, nie była, ściśle mówiąc, zbyt przyjazna".

- Za pomocą zaprzeczenia przez komunikację niewerbalną. Gdy wuj mówi: „Moja siostra zawsze była aniołem, wzorem moralności", jednocześnie lekko przewracając oczami, zachęca cię w ten sposób, żebyś podał w wątpliwość pozorną prawdziwość lub ogólny wydźwięk jego słów.

We wszystkich tych przypadkach odbiorca jest zmuszony odgadnąć, co nadawca ma na myśli.

Twoi rodzice mogą też w oczywisty sposób dążyć do czerpania korzyści z takiej sprzeczności. Mogą nieustannie opisywać zalety i wady określonego punktu widzenia czy kierunku działania, nigdy nie wspominając, w co naprawdę wierzą, ani nie podejmując decyzji, co zrobić. Mogą ciągle oscylować pomiędzy różnymi opiniami na dany temat.

Podobnym zmianom może ulegać nastrój rodziców. W tej samej kwestii mogą błyskawicznie pikować ze szczytów uniesienia w otchłanie rozpaczy, powodując, że nie jesteś pewien, jak się czują w danym momencie. Nie możesz też być pewien ich opinii na czyjś temat, ponieważ na zmianę idealizują tę osobę albo ją krytykują i obrażają.

Za pomocą tych wszystkich zachowań twoi rodzice unikają klarownego wyrażania swoich prawdziwych przekonań i opinii – najprawdopodobniej dlatego, by nie musieli stawiać czoła żadnemu skrywanemu pragnieniu, aby odrzucić lub zmienić rolę przypisaną im w rodzinie.

Kontra: Wyraź zaskoczenie

Zamiast denerwować się sprzecznościami, oskarżać rodziców o ukryte motywy lub o to, że chcą cię zdezorientować, posłuż się skuteczną taktyką – poproś rodziców o *pomoc*, abyś mógł ich lepiej zrozumieć. Postępując tak, przypisz wszelką niepewność sobie, nie im – to nie *oni* zachowują się niezrozumiale, to *ty* nie potrafisz w pełni ich zrozumieć. Manewr ten jest uznawany za „przesłuchanie w stylu porucznika Columbo" – Columbo był bohaterem serialu telewizyjnego, policjantem, który często uzyskiwał od podejrzanego przyznanie się do winy, ponieważ udawał głupka i prosił taką osobę, aby „pomogła mu coś zrozumieć", wyjaśniając daną niespójność lub sprzeczność.

Lisa może odpowiedzieć ojcu następująco: „Mówisz, że twoja praca to najlepsza rzecz w twoim życiu, ale powiedziałeś też, że twoi szefowie są

narzekającymi niedołęgami. Wydaje mi się, że czegoś nie rozumiem. Czy ja dobrze słyszałam?". Gdy jej ojciec sięgnie w odpowiedzi po przysłowie: „Cóż, z dwojga złego lepsze to, które znasz", Lisa uzyskuje wskazówkę, że wyborami dokonywanymi przez jej ojca może rządzić nieznany jej mit rodzinny. Zaczyna teraz rozumieć, dlaczego ojciec zawsze ją krytykuje, gdy próbuje zabrać się za coś nowego.

Gdy posługujesz się tą strategią, niezwykle ważny jest ton głosu i dobór słów. Jeśli powiesz coś w stylu: „Dlaczego nie możesz się wreszcie zdecydować, do cholery?" albo „Przestań mi mieszać w głowie!", to nie uzyskasz pożądanych informacji. Powinieneś raczej posłużyć się tonem wskazującym na twoje zakłopotanie i stylem wypowiedzi umniejszającym twoją wartość. Nawet gdy rodzic odpowie: „Co ty, zupełnie zgłupiałeś?", możesz zareagować nieśmiało „Być może, ale po prostu tego nie rozumiem".

4. Okazywanie defensywności lub wrogości bez widocznego powodu

Gdy próbujesz zachęcić rodziców do większej wylewności na temat powodów, dla których w relacjach z tobą upierają się przy trudnych zachowaniach, pomimo że często się temu sprzeciwiasz, matka i ojciec mogą nagle zacząć okazywać defensywność lub wrogość. Mogą sprawiać wrażenie, że próbują cię rozwścieczyć i nie będziesz w stanie odgadnąć dokładnej przyczyny. Być może zaczną cię oskarżać o to, że jesteś nieczuły, zachowujesz się jak paranoik, jesteś głupi i nie doceniasz tego, jak bardzo starają się pomóc ci w organizowaniu twojego życia. Mogą nawet twierdzić, że wymyślasz różne rzeczy, które możesz wykorzystać przeciwko nim, bo jesteś zakałą, czarną owcą w rodzinie. Mogą poczuć się urażeni, że ośmielasz się rozmawiać z nimi w taki, a nie inny sposób, pomimo twoich wysiłków, aby okazać im empatię i ugodowość.

Kontra: Wyraź uczucia słowami, zamiast wyładowywać je przez agresję

Podstawowa zasada metakomunikacji głosi, że spokojne *wyrażenie uczuć słowami* jest o wiele skuteczniejsze niż *wyładowanie ich przez agresję*. Jeżeli rodzice powiedzą coś, co cię doprowadzi do furii, odpowiadanie im krzykiem i przekleństwami przyniesie skutek odwrotny do zamierzonego.

Zamiast tego możesz im powiedzieć tak uprzejmie i cicho, jak to tylko możliwe, że się zdenerwowałeś, gdy to powiedzieli. Terapeuci nauczający technik asertywności (Alberti, Emmons, 2017) zalecają stosowanie *komunikatów typu „ja”*. Pacjentom zaleca się, aby mówili: „Odpowiadam za pomocą X, gdy ty robisz Y”, zamiast mówić: „*Sprawiasz*, że czuję się tak i tak”. Zauważ, że zdanie typu: „Uważam, że kiedy to robisz, zachowujesz się jak palant” nie jest komunikatem typu „ja”.

Aby zwerbalizować uczucia i wyrazić zaskoczenie, posłuż się następującym schematem podstawowym „Wiesz co, gdy reagujesz [tak, jak w tej chwili], czuję [gniew, rozdrażnienie, bezradność, mam ochotę skończyć tę rozmowę]. Ten temat jest bardzo ważny dla mnie i uważam, że jest ważny dla naszej relacji. Wiem, że zależy ci na mnie, *nie rozumiem* więc, *dlaczego* reagujesz tak [negatywnie, gniewnie]. Co w moich słowach jest takiego [irytującego, przykrego]?”.

Jeżeli twój rodzic nadal na ciebie naskakuje, natychmiast odrzucając twoje uwagi bez jakichkolwiek kontrargumentów, lub zachowuje się w ten sam nieprzyjemny sposób, możesz to skontrować, zaliczając tę nową odpowiedź do *tej samej kategorii, co wstępną odpowiedź rodzica*. Możesz powiedzieć: „Gdy ignorujesz to, co chcę wyrazić i zachowujesz się tak, jakbym niczego nie powiedział, wyjątkowo mocno mnie to drażni. Nadal nie rozumiem, dlaczego postępujesz w ten sposób”.

Kontra: Wyraź zaskoczenie

Możesz wykorzystać tu również przesłuchanie w stylu Columbo. Spokojnie opisz swoje reakcje emocjonalne, a potem zacznij wyrażać – z pozycji osoby, która nie jest dostatecznie bystra, by sama mogła to zrozumieć – dezorientację tym, dlaczego twój rodzic zachowuje się tak wrogo. Tak jak w przypadku Lisy, bądź Misty i Marcelli (rozdział 5), twojemu rodzicowi może znienacka wyrwać się jakaś wypowiedź, której wcześniej nie wziąłeś pod uwagę, a która przybliży was do sedna sprawy.

Kontra: Zrzeczenie się odpowiedzialności

Zrzeczenie się odpowiedzialności jest oświadczeniem wprowadzającym, w którym przyznaje się, że dane zagadnienie może mieć nieprzyjemny charakter, ale musi być omówione, i deklaruje się brak złych intencji

oświadczającego (Allen 2003). Zrzeczenie takie zmniejsza prawdopodobieństwo, że twoi rodzice będą kontynuować zachowania defensywne lub w ogóle je przejawią, a także zwiększa szanse na to, że rozważą zalety przedstawianych przez ciebie pomysłów. Oto kilka przykładów.

KREDYT ZAUFANIA

Chcesz poruszyć temat irytującego zachowania rodziców i zastosować ważną strategię, która polega na tym, że okazujesz rodzicom kredyt zaufania wobec ich *motywacji*, prosząc ich, aby uświadomili sobie i zmienili swoje problematyczne zachowanie. Możesz powiedzieć na przykład: „Wiem, że nie lubicie, kiedy się na was złoszczę, ale kiedy się ze mną drażnicie, ktoś, kto nie zna was dobrze, mógłby pomyśleć, że w ogóle mnie nie kochacie".

PRZYZNAJ, ŻE TA ROZMOWA JEST DLA NICH TRUDNA

Gdy twój rodzic ma problemy z rozmową na określony temat, powiedz: „Wiem, że trudno o tym rozmawiać, ale jest to coś, z czym naprawdę musimy się zmierzyć".

ZAŁÓŻ, ŻE SĄ LUDŹMI INTELIGENTNYMI

Jeżeli chcesz omówić oczywiste sytuacje, w których powtarzające się zachowania rodziców sprawiają problemy, ale nie chcesz ubliżyć inteligencji matki lub ojca, wypróbuj takie oto przydatne zdanie: „Jak już z pewnością wiesz, nie wydaje się, aby zrzędzenie mi nad głową pomogło ci cokolwiek osiągnąć".

DOPRECYZUJ SWOJE INTENCJE

Jeżeli próbujesz omówić przeszłe bądź bieżące problematyczne zachowanie innych krewnych, a twoi rodzice bronią ich, mimo że sami są na nich wściekli z powodu tego samego zachowania, może to utrudnić przydatną i empatyczną rozmowę o możliwych przyczynach złego zachowania takiego członka rodziny. Użyteczną formułką zrzeczenia się odpowiedzialności, która może temu zapobiec, jest: „Nie próbuję zrobić z [danego krewnego] czarnego charakteru, ale…".

5. Zgrywanie głupka

Zadanie komukolwiek pytania o motywy, dla których wybrał taki, a nie inny kierunek działania, może okazać się trudne. Proste pytanie: „Dlaczego to zrobiłeś?", może zabrzmieć jak słabo zawoalowane oskarżenie o złe lub niemoralne postępowanie, podobnie jak w sytuacji, gdy pytamy dziecko: „Dlaczego twoja ręka jest w pudełku z ciastkami?". Szczególnie problematyczne staje się to w przypadku, gdy pytamy rodziców o zachowania, które nam wyraźnie nie odpowiadają, na przykład reakcje ICDD. Ponadto gdy rodzice wykazują ambiwalencję wobec własnego zachowania, a także czują, że muszą ukryć prawdziwe motywy swojego postępowania, ponieważ starają się przestrzegać jakiejś zasady rodzinnej, uzyskanie odpowiedzi staje się jeszcze trudniejsze. Rodzice mogą również wstydzić się własnej niezdolności lub niechęci do tego, żeby stawić czoła wspomnianym zasadom.

W takich okolicznościach kolejnym sposobem, dzięki któremu rodzice mogą uniknąć klarownego opisywania swoich motywów, jest zgrywanie głupka. Mogą twierdzić, że nie mają pojęcia, dlaczego przejawili tę czy inną reakcję ICDD. Stwierdzenie „Nie wiem" zazwyczaj oznacza w takich przypadkach: „nie chcę o tym myśleć", „nie zamierzam ci o tym powiedzieć" albo jedno i drugie.

Kontra: Zasugeruj, że mają uzasadniony powód

Zamiast pytać: „Dlaczego to robisz?", powiedz raczej: „Musisz mieć naprawdę uzasadniony powód, żeby robić X. Na pewno widzisz [określone problemy], jakich nam obojgu to przysparza i nie sądzę, żeby cię faktycznie cieszył [ten rezultat]".

Określenie „uzasadniony powód" osłabia ton oskarżenia właściwy pytaniom zaczynającym się od słowa „dlaczego", ponieważ dajesz do zrozumienia, że powód zachowania rodziców był co najmniej logiczny. Ponadto taki dobór słów sugeruje, że rodzice robią to, co robią *pomimo* negatywnego aspektu całej sprawy, *nie tworzą go intencjonalnie*. Jest to o wiele bardziej empatyczne niż inne metody dochodzenia przyczyn czyjegoś zachowania.

Może się jednak zdarzyć, że w odpowiedzi rodzice ani nie poświęcą więcej uwagi własnym motywom działania, ani ci o nich nie opowiedzą. Mogą po

prostu wzruszyć ramionami albo wyrazić opór bądź obojętność w inny sposób. Mogą też jednak zacząć zastanawiać się nad poruszonymi przez ciebie kwestiami, co zwiększa szanse na owocniejszą rozmowę w przyszłości.

Rodzice mogą również zacząć mówić o zaniechaniu działań, które cię denerwują. Chociaż nie jest to tak pełna odpowiedź jak omówienie przez nich powiązań między ich prawdziwymi motywami działania a przeszłością rodziny i zasadami obowiązującymi jej członków, stanowi jednak niezły rezultat, jeżeli rodzice będą się trzymać swoich obietnic. Jeśli postąpią inaczej, masz przygotowany grunt, aby zadać pytanie po raz drugi.

6. Przemieszczenie winy na ciebie

Gdy chcesz nawiązać metakomunikację z członkiem rodziny, możesz zostać zmuszony przez niego do odwrotu za pomocą sztuczki, która polega na tym, że twój rozmówca porusza nagle kwestię *twojego* zachowania, prezentując nastawienie w stylu: „Proszę, i *kto* to mówi…”. Może próbować przynajmniej częściowo przemieścić winę na ciebie, podnosząc kwestię twojego udziału we wszelkich trudnych interakcjach. Oczekuje, że zareagujesz albo jawnie, wycofując się z próby nawiązania metakomunikacji, albo pośrednio, wchodząc z nim w spór, którego nie da się wygrać.

Kontra: Dobrowolnie przyznaj się do swojego udziału

Jak zostało to opisane w rozdziale 2, cały czas przyczyniałeś się do danego problemu – zazwyczaj próbując udobruchać rodziców tym, że robiłeś wszystko, czego wydawali się wymagać od ciebie. Aby jednak podtrzymać proces metakomunikacji, możesz rzeczowo i spokojnie wyjaśnić, że twoje zachowanie wynikało z twojej *reakcji* na powtarzające się zachowanie rodzica.

Rodzice Olivera skarżyli się, że syn jest okropnym obciążeniem dla ich budżetu, nawet gdy zawsze kompulsywnie troszczyli się o jego potrzeby finansowe, niezależnie od tego, czy Oliver tego potrzebował, czy nie. W istocie na ogół dawali mu kwoty o wiele wyższe od tych, które naprawdę chciał otrzymać, lub tych, o które prosił. Podczas próby omówienia dynamiki rodziny Oliver na początku strategicznie przemilczał podwójny komunikat nadawany przez matkę i ojca, ale z empatią odniósł się do

problemów finansowych rodziców, które wynikały z tego, że zbliżali się do emerytury.

– Cóż, raczej nie miałeś żadnych problemów, żeby brać od nas te wszystkie pieniądze, które ci dajemy! – odrzekła matka.

Oliver spodziewał się takiej odpowiedzi i zripostował:

– Tak, rzeczywiście biorę od was pieniądze. To dlatego, że zawsze wydajecie się tacy rozczarowani, gdy tego nie robię.

Można to ująć w formie zrzeczenia się odpowiedzialności, żeby położyć kres bezproduktywnym kłótniom o to, kogo właściwie należy obwinić za określoną, powtarzającą się, problematyczną interakcję. Możesz powiedzieć: „Z pewnością przyczyniłem się do tego i sądzę, że nikogo z nas nie cieszy, że to nadal trwa. Zastanawiam się, czy nie walczymy dlatego, że gdy dorastaliśmy, nauczono nas, iż [tu opisz wybrany mit rodzinny], ale nie jest nam z tym dobrze".

7. Zmiana tematu

Prostym manewrem, który pozwala uniknąć jakiegoś tematu rozmowy jest zmiana tego tematu. Można tego dokonać na wiele sposobów. Nagły przeskok na inny temat jest jednym z ważniejszych – zasługuje na osobny podrozdział, omówię go więc później. Temat rozmowy można zmieniać nagle lub pozornie niewinnie, na przykład wykorzystując przerwę w rozmowie do poruszenia nowego zagadnienia niezwiązanego z bieżącym tematem, wiedząc, że interesuje ono rozmówcę. Twój rodzic może żartować na temat współdzielonych przez was doświadczeń albo wyszukiwać w najbliższym otoczeniu coś, co może wykorzystać do odwrócenia twojej uwagi, na przykład: „Widzisz, co robi ten kot? Patrz, o tam!".

Kontra: Grzecznie zauważ zmianę i wróć do pierwotnego tematu rozmowy

Pierwsza zasada dotycząca tego, jak radzić sobie z takimi zmianami tematu, wskazuje, że należy być czujnym, aby wiedzieć, kiedy do nich dochodzi. Często gdy dwie osoby są pochłonięte frapującą rozmową, prześlizgują się po pierwotnym temacie albo – jak się wydaje – zapominają o nim. Jeżeli zauważysz zmianę tematu, spróbuj skierować rozmowę na poprzedni temat. Gdy ci się to nie uda, możesz zauważyć zmianę tematu, wspominając

mimochodem, bez wydawania osądu, że do tej zmiany doszło, i wyrażając pragnienie powrotu do pierwotnego tematu dyskusji.

Jeżeli rodzice ciągle posługują się manewrami obliczonymi na to, żeby odwrócić twoją uwagę, możesz poradzić sobie z nimi tak, jak radzisz sobie z każdą reakcją obronną. Wycofaj się i zadaj sobie pytanie, dlaczego twój rozmówca zaczyna czuć się nieswojo. Następnie spróbuj wykazać empatię, poszukując sensownego motywu, który mógł sprawić, że rozmówca zmienił temat dyskusji albo wyraź zaskoczenie, że rozmówca nie jest chętny, aby odnieść się do twoich obaw.

8. Nagły przeskok na inny temat

Sztuczką często wykorzystywaną do tego, żeby zablokować metakomunikację, jest mieszanie wielu oddzielnych, ale w znacznym stopniu powiązanych ze sobą zagadnień – przechodzi się wtedy od jednego do drugiego tak, że w rezultacie żadne z nich nie zostaje omówione na tyle, by można było zacząć rozmawiać o innych opcjach. Uniemożliwia to rozwiązanie konfliktu. Zasady rodzinne, które dotyczą tego, jakie zachowania są oczekiwane, dozwolone lub niedozwolone w przypadku określonego problemu, często obejmują wiele różnych aspektów zachowania, a także różniące się (lub nawet sprzeczne) oczekiwania w rozmaitych kontekstach społecznych. Niektóre z tych zasad mogą powodować rozterkę u członków rodziny. Mimo to w przypadku określonego problemu kulturowego te odmienne aspekty i oczekiwania zazwyczaj bywają ze sobą powiązane i splecione.

Przykładowo gdy chodzi o ścisłe nakazy religijne, genogram może ujawnić następujące problemy: czy członkowie rodziny powinni być dumni ze swoich osiągnięć czy raczej przypisywać wszelkie zasługi Bogu; czy jest dopuszczalne, aby wyróżniać się spośród tłumu; czy można kwestionować teologię prezentowaną przez hierarchów kościelnych lub nawoływać do zmian opartych na tym, czego dowiedzieliśmy się z innych źródeł lub wyznań; jakie znaczenie ma to, że popiera się wybrane ugrupowanie w polityce kościelnej; czy można nawiązywać kontakty towarzyskie z ludźmi spoza Kościoła, czy raczej należy ich unikać. Aspekty te są tak ze sobą powiązane, że trudno jest mówić o jednym z nich, nie poruszając pozostałych.

Jeremiah, ojciec Caleba, przejawiał silną i trudną do zrozumienia ambiwalencję wobec takich zachowań jak szczycenie się posiadaniem rzeczy materialnych i okazywanie pychy. Nawoływał do tego, aby postępować zgodnie z nakazami moralnymi narzucanymi przez pastora i występował przeciwko wszystkim, którzy wynosili się nad innych i uważali, że są lepsi, ponieważ wiedzą lepiej. Zarazem jednak Jeremiah sprawiał wrażenie niezadowolonego z wielu nauk swojego Kościoła i często spierał się z pastorem o interpretację świętych pism. To ostatnie zachowanie podsycało spory pomiędzy członkami kongregacji, którzy często odczuwali potrzebę, by opowiedzieć się po jednej ze stron. Gdy jednak Caleb, tak jak jego ojciec, również zakwestionował wybraną doktrynę kościelną, wydawało się, że Jeremiah stracił równowagę emocjonalną i zaczął się wypowiadać z agresją.

Za każdym razem, gdy Caleb wspominał o swojej dezorientacji powodowanej takim stanem rzeczy, Jeremiah zaczynał szczegółowo analizować debaty teologiczne toczone przez różne ugrupowania członków Kościoła na różnorodne tematy. Rozmowa zbaczała na jakieś teologiczne zagadnienie i nie można było rozstrzygnąć tkwiącego głębiej dylematu.

Wiemy już, że dysfunkcja rodziny wynika z ambiwalencji dotyczącej rodzinnych zasad i zakazów, tak więc wszystko, co Jeremiah mówił do Caleba w tej kwestii, można w przybliżeniu przetłumaczyć jako komunikat o treści: „postępuj (lub odnoś się do Kościoła) tak jak ja" lub odwrotnie: „nie postępuj (nie odnoś się do Kościoła) tak jak ja". Jeremiah często przekazywał oba te komunikaty podczas jednej rozmowy lub nawet w tym samym zdaniu! Z powodu ambiwalencji ojca wobec zasad panujących w rodzinie, a dotyczących działalności Kościoła, Caleb naprawdę nie wiedział, który z tych dwóch komunikatów Jeremiah próbował przekazać mu w danym momencie.

Często obserwuję rodziny, które poruszają wiele niezwiązanych ze sobą spraw, jedną po drugiej, prowadząc dyskusję tak, że płynnie przechodzą od jednego tematu do kolejnego, dopóki rozmowa nie wróci do pierwotnego zagadnienia. Wtedy cała dyskusja zaczyna się od początku. Takie rozmowy zataczają koło.

Kontra: Trzymaj się głównego konfliktowego motywu relacji

Każda zmiana tematu zaczyna się od tego samego CCRT. Gdy pomyślisz o tym w taki sposób, możesz wykorzystać związek nowego tematu z głównym konfliktowym motywem relacji, aby wrócić do tego ostatniego. Osoby uczestniczące w metakomunikacji mogą posłużyć się nowym tematem jako *kolejnym przykładem* problemu, który próbują rozwiązać.

W ramach strategii przeciwdziałania zmianie tematu Caleb wyraził zakłopotanie tym, co próbował mu zakomunikować Jeremiah. Odkrył, że może to zrobić *niezależnie od tego, do której debaty teologicznej odwoływał się* jego ojciec. Caleb zaczął od następujących słów: „Tato, czasami sprawiasz wrażenie, jakbyś mnie krytykował za to, że robię to samo co ty, podczas gdy w innych sytuacjach wydaje mi się, że krytykujesz mnie za to, że tego *nie* robię. Nie mam pojęcia, co uważasz za właściwą strategię postępowania w przypadku, gdy dochodzi do poważnego sporu pomiędzy naszym pastorem a różnymi ugrupowaniami w naszej kongregacji. Jeżeli opowiem się po którejś ze stron, czy nie będzie to oznaczać, że mam wysokie mniemanie o sobie?".

Zamiast odnieść się do pytania Caleba o to, czy syn powinien naśladować zachowanie ojca, Jeremiah spróbował zmienić temat, udzielając synowi rady. Rozmowa potoczyła się następująco:

Ojciec: Prawdopodobnie najlepiej jest nie opowiadać się po żadnej ze stron.

Syn: Ale ty jednak to robisz.

Ojciec: Tak, robię to, bo pastor jest pełen pychy, jakby był ponad wszystkimi.

Syn: Czy taka opinia nie oznacza, że ty wiesz najlepiej, co jest właściwe z teologicznego punktu widzenia? Czy przez to sam też nie wychodzisz na kogoś, kto się otwarcie pyszni?

Ojciec: Znowu się spotykałeś z tym swoim przyjacielem ateistą?

Ostatnie pytanie zadane przez Jeremiaha zmienia temat rozmowy – zamiast rozmawiać o tym, jakie znaczenie ma udział w teologicznych debatach wewnątrz Kościoła ojciec zaczyna krytykować syna za to, że ulega wpływom osób spoza ich wyznania. Bez odpowiedniej kontry ta i podobne zmiany tematu mogłyby zapobiec temu, aby ojciec i syn kiedykolwiek, po pierwsze, w klarowny sposób odnieśli się do swojej skrywanej ambiwalencji

wobec niektórych ortodoksyjnych nauk kościoła, a po drugie, być może położyli jej kres.

Gdyby Caleb posłużył się wspomnianą kontrą – wykorzystując każdy nowy temat poruszony przez Jeremiaha jako kolejny przykład wyjściowego problemu – każde słowo krytyki ojca wobec syna, dotyczące tych powiązanych ze sobą tematów, mogłoby zostać uznane za przyczynę dokładnie tej samej dezorientacji odczuwanej przez Caleba. Zamiast pytać: „Czy przez to sam też nie wyglądasz na kogoś, kto się otwarcie pyszni?", Caleb mógł powiedzieć: „Czuję się zdezorientowany, gdy tak mówisz, bo brzmi to tak, jakbyś uważał, że czasami niektórzy ludzie mają lepsze wyobrażenie w takich sprawach niż inni".

A gdy Jeremiah nagle zaczął krytykować nawiązywanie bliższych relacji z obcymi, Caleb nie zachowałby się rozsądnie, gdyby natychmiast oskarżył ojca o niekonsekwencję lub nawet hipokryzję, ponieważ spowodowałby przyjęcie przez ojca postawy obronnej. Zmiana tematu byłaby kontynuowana, gdyby Caleb powiedział na przykład: „Ale takie postępowanie też jest przedmiotem sporu w Kościele! Uważa się, że koniecznie powinniśmy kontaktować się z obcymi, by krzewić wiarę".

Za pomocą zalecanej kontry Caleb zrzuciłby też winę za wszelkie nieporozumienia na *swoje* zakłopotanie tym, co starał się mu przekazać Jeremiah: „Po prostu tego nie rozumiem, tato. Gdy dana osoba prezentuje swoje stanowisko w takich sprawach jak te, to można ją oskarżyć, że w oczach Boga nie postępuje z odpowiednią pokorą? Czy też jednak jest ważne, aby broniła tego, co uważa za słuszne?".

9. Szukanie dziury w całym i nadmierne uogólnianie twoich przykładów

Ten sposób obrony jest stosowany podczas dyskusji nad problematycznym zachowaniem rodziców, gdy musisz przedstawić konkretne przykłady, aby zwrócić na coś uwagę. Sporym problemem z jakimikolwiek przykładami jest to, że niezależnie od tego, jak wyraźnie ilustrują dany problem, pewne ich aspekty zawsze pozostają polem do interpretacji. Rodzic może często odwracać twoją uwagę od prób metakomunikacji, sprzeczając się o szczegóły w każdym przedstawionym przez ciebie przykładzie w sposób,

który unieważnia to, co chciałeś powiedzieć na temat waszych problematycznych interakcji.

Zamiast czepiać się szczegółów, rodzic może też przyjąć taktykę na pozór odwrotną, żeby osiągnąć ten sam cel – może oskarżyć cię o nadmierne uogólnianie. Ostatecznie niezależnie od tego, jak często ludzie zachowują się w podobny sposób, zawsze przytrafiają się chwile, gdy postąpią inaczej. W rzeczywistości czasami mogą postąpić wręcz odwrotnie. Przypomnij sobie, że ambiwalencja wobec zasad rodzinnych wywołuje sprzeczne zachowania, a to z kolei często generuje dezorientujące, niejasne komunikaty. Osoba nienawistna bywa niekiedy pełna miłości, niekompetentna bywa kompetentna i tak dalej. Rodzice mogą potwierdzić nadmiernie uogólnione oskarżenie o to, że zachowują się nienawistnie bądź niekompetentnie za pomocą przykładów nieczęstych sytuacji, gdy okazali miłość lub kompetencje.

Judy zachowuje się jak rodzic zastępczy własnej matki. Próbuje dyskutować z nią o swoich reakcjach na jej częste i nierozsądne żądania natychmiastowego wsparcia. Jeżeli Judy sięga po jakiś świeży przykład, jej matka bez trudu komplikuje sprawę, spierając się o szczegóły dotyczące tego, czy jej prośba o pomoc w tym konkretnym przypadku miała sens, i kompletnie ignoruje wszystkie inne przypadki, nie mówiąc już o tym, jak często do nich dochodzi. W końcu to, jak pilnie ktoś potrzebuje wsparcia, jest zawsze kwestią dyskusyjną. Próba metakomunikacji może w takim przypadku zamienić się w niemożliwy do wygrania spór o to, jak bardzo matka potrzebowała pomocy tamtego konkretnego wieczoru kilka tygodni temu. Gubi się tu kompletnie kwestia tego, jak *całokształt* zachowania matki wpływa na córkę. Jeżeli jesteś wyczulony na takie manewry, możesz wypróbować następujące kontry, aby nie dać się wplątać w poboczne kłótnie na błahe tematy.

Kontra: potwierdzaj ziarna prawdy

Aby przeciwdziałać szukaniu dziury w całym, posłuż się przydatną i empatyczną reakcją, potwierdzając, że w sprzeciwie twojego rodzica tkwi ziarno prawdy: „Dobrze, masz rację; może to nie jest idealny przykład tego, o czym mówię, *ale*" (powiedziane stanowczym tonem) „w wielu przypadkach tak się właśnie dzieje. Myślę, że wiesz, o czym mówię". Możesz

też wspomnieć o całej serii interakcji, które, choć do pewnego stopnia różnią się między sobą, to jednak sprawiają wrażenie, że pasują do wspólnego, ogólnego wzorca. Następnie możesz uczynić ten wzorzec tematem rozmowy, odmawiając jednocześnie udziału w sporze, czy istnieje jakiś konkretny przykład, który go dobrze odzwierciedla. (Strategię *ziarna prawdy* omawiam w dalszej części rozdziału).

Nie daj się wciągnąć w niemożliwy do wygrania spór o to, czy słuszne są twoje opinie na temat tego, co wydarzyło się podczas któregoś zajścia, lub tego, jakie znaczenie może mieć dany przykład dla twojej relacji z rodzicem. Jeżeli wiesz już, że rodzic jest skłonny do szukania dziury w całym, a zwłaszcza gdy już poruszałeś przykłady jakiegoś problemu we wcześniejszych rozmowach, możesz powiedzieć: „Już podałem ci przykłady, nie ma więc sensu, żebym robił to ponownie. Myślę, że wiesz, o czym mówię". Następnie odmów podawania kolejnych przykładów.

Kobiety w rodzinie Kary były nadmiernie zależne od mężczyzn, a jednocześnie wypowiadały się o nich pogardliwie. Zarówno Kara, jak i jej matka, Nicole, zrobiły porządek w swoim życiu po tym, czego doświadczyły ze strony alkoholików. Nicole ciągle mówiła o tym, jak nieodpowiedzialni są mężczyźni, a także o tym, że kobiety są obligowane do tego, żeby poświęcać się dla mężów i partnerów. Stwierdzenia te wywarły niezwykle silny wpływ na Karę, która poczuła się zobowiązana, żeby podzielać opinię Nicole o mężczyznach, i odrzucała każdego kandydata na męża, który mógł tę opinię podważyć, ponieważ przejawiał prawdziwą siłę.

Podczas dyskusji o tym rodzinnym problemie Nicole zaprotestowała, że Kara nadmiernie uogólnia. Chociaż matka Kary bywała w związkach z nieodpowiedzialnymi mężczyznami, to jej obecny partner był godny zaufania – i Kara o tym wiedziała. Córka szybko przyznała, że obecny związek matki może być wyjątkiem. Dodała jednak z empatią: „Mimo to, sądząc po twoich okropnych doświadczeniach z twoim własnym ojcem i twoimi poprzednimi mężami, potrafię zrozumieć, dlaczego może cię martwić niedoskonałość mężczyzn. Chciałam, żebyś wiedziała, jak twoje poglądy na ten temat wpływają na mnie od wielu lat".

Omawiając problematyczne zachowanie dowolnego członka rodziny, możesz czasem uniknąć małostkowych oskarżeń o to, że ignorujesz przykłady, gdy do danej interakcji *nie* dochodziło, jeżeli będziesz unikać stosowania takich słów, jak „zawsze" i „nigdy". Gdy jednak zostajesz

wywołany do tablicy w sprawie nadmiernego uogólniania, kontra w takim przypadku polega na tym, aby przyznać, że podany przez rodzica kontrprzykład jest uzasadniony, jednocześnie utrzymując, że rodzic *przeważnie* zachowuje się tak, jak to opisujesz. Ponadto w przypadku niejasnych komunikatów możesz skutecznie wykorzystać kontrprzykład, aby wzmocnić to, co próbujesz wyrazić. Kontrprzykład może wskazywać na występowanie jakiegoś konfliktu u omawianej osoby lub być dowodem pewnej jej cechy, którą z określonego powodu ukrywa. W przypadku Kary fakt, że obecny partner jej matki był godny zaufania, mógł oznaczać, że Nicole zmieniła niedawno swój sposób myślenia, co stanowiłoby dla Kary cenny temat rozmowy z matką.

10. Podwójne wiązania

Możliwe, że od wielu lat jesteś poddawany przez rodzica podwójnemu wiązaniu. W przypadku określonych decyzji rodzic krytykuje cię niezależnie od tego, który kierunek działania obierzesz. Sytuacja „i tak źle, i tak niedobrze" jest wyjątkowo denerwująca i z czasem wywołuje poczucie frustracji i bezradności, co z kolei może wywołać u ciebie złość lub zgryzotę. Aby skutecznie omówić dany problem i dzięki temu zlikwidować go lub zmodyfikować, należy w którymś momencie poruszyć w metakomunikacji kwestię podwójnego wiązania. Zachowanie empatii jest tu trudnym, lecz koniecznym warunkiem, aby strategia ta okazała się skuteczna.

Rodzice mogą nawet próbować zakłócić twoje próby metakomunikacji, nakładając na ciebie kolejne podwójne wiązanie, ono zaś może, choć nie musi, być podobne do tego, które próbujesz omówić. Sekret zachowania empatycznego nastawienia polega na tym, żeby znaleźć istotny powód nierozsądnego zachowania rodziców. Rodzice stawiają cię na przegranej pozycji z powodu własnego konfliktu wewnętrznego. W rzeczywistości czują, że to *oni* nie mogą wygrać.

Kontra: Skomentuj zastosowane wiązanie

Najlepszą kontrą w tym przypadku będzie skomentowanie trudnej sytuacji, w jakiej się znalazłeś z powodu zachowania rodziców, i wykorzystanie tego, aby nakreślić podobieństwo takiej sytuacji do dezorientacji, jaką musi odczuwać rodzic w tej sprawie. Możesz tu zastosować omawiane wcześniej

strategie, w których wyrażasz zaskoczenie faktycznymi oczekiwaniami rodziców wobec ciebie. Jeżeli domyślasz się już, dlaczego twój rodzic jest w tak silnej rozterce w związku z obranym przez ciebie kierunkiem działania, zastąp to przypuszczenie hipotezą na temat powodu, dla którego rodzice denerwują się niezależnie od tego, jakiego wyboru dokonasz. Hipotezę tę możesz oprzeć na tym, czego dowiedziałeś się o rodzinie ze sporządzonego przez siebie genogramu.

Twierdzenie takie przybiera następującą formę: „Gdy robisz A, mam wrażenie, że chcesz, żebym zrobił X, a gdy robisz B, odnoszę wrażenie, że *nie* chcesz, żebym zrobił X. Bardzo mnie to dezorientuje [irytuje itp.]. Nie jestem pewien, czego ode mnie chcesz. Zastanawiam się, czy ty też nie jesteś tym zdezorientowany z powodu Y oraz Z". Możesz odwołać się tu do przykładu Brianny i Tylera bądź Caleba i Jeremiaha – w obu przypadkach zostały zastosowane podwójne wiązania.

11. Zaprzeczenie

„Zaprzeczenie" to ciekawe słowo. Kiedyś oznaczało, że dana osoba utrzymywała, w obronny sposób, że zarzut dotyczący jej zachowania nie jest prawdziwy. Teraz jednak słowo to zmieniło znaczenie i wydaje się oznaczać niemal coś odwrotnego. Gdy rozpowszechnił się program 12 kroków leczenia alkoholizmu, okazało się, że osoby *w fazie zaprzeczenia* to te, które rzekomo unikają stawiania czoła dotyczącym ich faktom. Gdy mówi się alkoholikowi, że nie potrafi kontrolować swojego spożycia alkoholu, ten często odpowiada: „Mogę przestać pić, kiedy tylko zechcę". *Zaprzeczenie* oznacza tutaj, że taka osoba w rzeczywistości nie jest w stanie kontrolować swojego zachowania, ale zaprzecza temu faktowi, nawet przed samą sobą.

Osobiście uważam, że alkoholicy mówią w takich przypadkach prawdę. *Mogą* przestać pić, kiedy zechcą. Z uwagi na to, że przeważnie *nie* panują nad swoim spożyciem alkoholu, myślę, że w istocie mówią, że *nie chcą* przestać pić, a nie że są do tego *niezdolni*. W gruncie rzeczy cały czas kontrolują, ile i czego wypijają. W przeciwnym razie błyskawicznie dochodziłoby do przedawkowania po tym, jak popadną w nałóg, albo do aresztowania za nietrzeźwość za każdym razem, gdy osoba pijana napotyka policjanta. Chociaż wielu ludzi wyraźnie okłamuje samych siebie (to mechanizm obronny), myślę, że często osoby „zaprzeczające" okłamują

innych dlatego, by nie musiały im wyjaśniać, na czym naprawdę polega problem. W metakomunikacji ten typ zaprzeczenia jest wykorzystywany po to, by udawać, że pewne powtarzające się wzorce zachowań są wytworem wyobraźni jednego z uczestników dyskusji – aby zmusić go do milczenia w tej kwestii.

Stosując zaprzeczenie jako strategię lekceważenia, twoi rodzice komunikują ci, że problemy, które poruszasz, nigdy się nie wydarzyły. Mówią, że wyobraziłeś sobie to wszystko, że masz problemy z pamięcią albo zwyczajnie kłamiesz. Oczywiście w takich sytuacjach doskonale wiesz, że to, o czym mowa, wydarzyło się naprawdę. Ale przecież oni też o tym wiedzą! To oni są nieuczciwi, nie ty.

Weź również pod uwagę, że możesz pomyślnie przedrzeć się przez pierwszy poziom ich zaprzeczenia tylko po to, żeby odkryć, że zastosowali kolejne. Jeżeli przedostaniesz się też przez drugie zaprzeczenie, trafisz na trzecie. A potem na czwarte! Barrett i Trepper (1992) opisują typowe poziomy zaprzeczeń, które często występują jeden po drugim, za każdym razem w tej samej kolejności. Gdy przedrzesz się przez jeden poziom, na jego miejscu pojawia się kolejny. Wielopoziomowe zaprzeczenie nie stanowi jednak wymówki, aby unikać metakomunikacji. Barrett i Trepper omawiają następujące, możliwe do przewidzenia, etapy zaprzeczenia:

- Zaprzeczenie faktom („To się nigdy nie wydarzyło, kłamiesz!").
- Zaprzeczenie świadomości („Byłem pijany" albo „Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że cię obrażam, powinieneś był mi o tym powiedzieć").
- Zaprzeczenie odpowiedzialności („To ty *mnie* zaatakowałeś, każdy by zareagował tak jak ja").
- Zaprzeczenie wpływowi („To się zdarzyło tylko kilka razy" albo „To już dawno minęło, dlaczego zawsze musisz żyć przeszłością? Jesteś przewrażliwiony, przestań już do tego wracać!").

Kontra: Uprzejmie, lecz stanowczo odmów udziału w sporze o wydarzenia z przeszłości

Aby skontrować zaprzeczenie ze strony twojego rodzica, zacznij od zrzeczenia się odpowiedzialności, a potem odmów udziału w kłótni o oczywiste kwestie. Niezbędny jest tu, jak zawsze w takich przypadkach, uprzejmy, lecz stanowczy ton głosu. Wypowiedź taka przybiera następującą

formę: „Posłuchaj, tato, moim celem nie jest to, żeby zmusić cię do przyznania się do błędu albo sprawić, żebyś poczuł się źle; obaj wiemy jednak, co się dzieje, nie ma więc sensu udawać, że jest inaczej. Unikanie rozmowy na ten temat powoduje, że każdy z nas chodzi wokół drugiego na paluszkach, a przecież wiem, że jest ci z tym równie niewygodnie jak mnie".

Jeżeli twój rodzic zacznie zaprzeczać świadomości lub odpowiedzialności, nie wchodź z nim w spór. Kontynuuj, nie komentując tego, co robisz, tak jakbyście oboje wiedzieli, że zaprzeczenia używa się po to, by uniknąć danej kwestii. Ponownie zacznij od zrzeczenia się odpowiedzialności: „Wiem, tato, że niełatwo się o tym rozmawia. Mnie też jest trudno poruszać ten temat. Ale to nie wydarzyło się tylko raz, to się ciągle powtarza. Musimy wreszcie o tym porozmawiać, żeby poprawić nasze relacje".

Jeżeli rodzic przejdzie do etapu zaprzeczania wpływowi, ponownie odmów udziału w sporze z nim. Jeżeli powie ci, że robisz z igły widły albo wytknie ci nadwrażliwość, możesz odpowiedzieć: „Możliwe, ale to mi naprawdę przeszkadza, i jestem pewien, że nie chcesz wywierać na mnie takiego wpływu".

Kontra: Trzymaj się tego, o co ci chodzi

Osoby zaprzeczające często przechodzą do sprzeczek o *szczegóły* zarzucanych im incydentów. Zaprzeczenie może się przekształcić w szukanie dziury w całym. Nikt nie jest w stanie zapamiętać wszystkich szczegółów danego zajścia. Możesz nie pamiętać dokładnie, kiedy to się stało albo koloru koszuli twojego rodzica, nie jest jednak prawdopodobne, żebyś pomylił sytuację, w której zostałeś wyjątkowo źle potraktowany, z przyjemną wyprawą na mecz piłki nożnej. Jeżeli stajesz w obliczu sprzeczki o drobiazgi, której celem jest zlekceważenie tego, co pamiętasz, twoim kolejnym krokiem będzie skierowanie rozmowy z powrotem na to, o co ci chodzi od samego początku. Powiedz na przykład: „Możemy się w nieskończoność kłócić o szczegóły, ale one są w zasadzie nieistotne. Oboje wiemy, co tu jest ważne".

12. Kontroskarżenia

Ulubionym manewrem wielu rodziców, używanym przez nich do storpedowania metakomunikacji, jest kontroskarżenie. Za każdym razem gdy zamierzasz przedyskutować z rodzicem wasz wspólny problem, nie

obwiniając przy tym żadnej ze stron, może okazać się konieczne, abyś poruszył pewne przykłady jego zachowań, które uznajesz za dokuczliwe. Nawet jeśli zrobisz wszystko, co w twojej mocy, żeby nikogo nie obwiniać, nawet jeśli przyznasz, że sam też robiłeś wiele rzeczy, za które mógłbyś krytykować innych, twojego rodzica i tak może ogarnąć oburzenie. Zamiast kłamać na temat swojego zachowania, może zrzucić winę za cały problem *wyłącznie* na ciebie lub może próbować cię rozwścieczyć, znacznie wyolbrzymiając twój wkład w całą sprawę. Takie postępowanie rodzica wobec ciebie jest, łagodnie rzecz ujmując, oznaką lekceważenia, ponieważ przekształca to, co postrzegasz jako jego obraźliwe zachowanie w coś, co zrobiłeś ty, a co obraża matkę lub ojca.

Gdy tak się stanie, odczujesz silną pokusę, aby odpłacić rodzicowi pięknym za nadobne. Mimo to – tak jak w przypadku każdego innego manewru dystansującego – twoja reakcja powinna raczej polegać na tym, że wykorzystasz kontroskarżenie jako sposób na to, by zbliżyć się do rodzica i usprawnić dalszy przebieg waszej rozmowy, zamiast ją gwałtownie kończyć.

Kontra: Ziarno prawdy

W kontroskarżeniu, niezależnie od tego, jak bardzo jest ono rozdmuchane, zazwyczaj znajduje się przynajmniej *ziarno prawdy*. Jak wspomniałem w rozdziale 2 i kilku innych miejscach w tej książce, jesteś integralną częścią systemu, jakim jest rodzina, jesteś też zatem częścią problemu. Jeżeli reagujesz na oskarżenie wyłącznie obroną samego siebie, to rodzice mogą wykorzystać amunicję w postaci całej gamy przykładów z twojej przeszłości i zrobią to, aby wzmocnić swoje zarzuty. Możliwe, że zaczniesz odczuwać frustrację lub poczucie winy w związku z tym, że przyczyniasz się do problemów rodzinnych i cała rozmowa zboczy z toru. Możesz jednak sprawić, żeby na ten tor wróciła, wykorzystując ziarno prawdy tkwiące w oskarżeniach rodziców, aby okazać empatię.

Odszukaj ziarno prawdy w ich atakach pod twoim adresem i powiedz, że się z nim zgadzasz – tylko tyle. *Po prostu zignoruj* wszelką złośliwość, przesadę i negatywne aluzje zawarte w komentarzach członka rodziny, z którym rozmawiasz. Po tym, jak potwierdzisz ziarno prawdy występujące w ich oskarżeniach, wykorzystaj swój dowiedziony wkład w dany problem

jako przykład zachowania spowodowanego problematyczną relacją rodzic–dziecko, którą próbujesz *obecnie* omówić i rozwiązać. To z kolei pozwoli ci zadać pytanie, w jaki sposób możecie *wspólnie* poprawić ten kłopotliwy wzorzec relacji.

Kontroskarżenie możesz również wykorzystać do zakwestionowania tradycyjnych przekonań rodzinnych. Wayne, który odseparował się od rodziny i mieszkał bardzo daleko, postanowił w końcu chwycić byka za rogi i zadzwonił do Phila, swojego ojca, aby nawiązać metakomunikację w sprawie rodzinnego problemu. Powiedział mu, że chciałby w trakcie urlopu przyjechać do niego, by wyjaśnić pewne sprawy. Phil natychmiast zaczął z oburzeniem krytykować podjętą przez Wayne'a próbę odnowienia udziału w życiu rodziny. „Wyprowadziłeś się i masz własne życie. Kim jesteś, żeby tu przyjeżdżać i próbować naprawiać rodzinę?". Ta wyraźna krytyka stanowiła ukrytą uwagę „dystansującą", pozornie wyrażającą negatywne nastawienie Phila. W rzeczywistości jednak ojciec Wayne'a zaszyfrował w tej wypowiedzi altruistyczną emocję: „Jest ci znacznie lepiej, gdy dzielą nas te dwa tysiące mil".

Wayne odpowiedział: „Rozumiem twoje uczucia. Często zadawałem sobie to samo pytanie, od kiedy po raz pierwszy wziąłem to pod uwagę. Od wielu lat mieszkam daleko od was i przykro mi, że nie jesteśmy ze sobą bliżej". Wayne chciał w ten sposób poruszyć kłopot, z którym musiała się zmierzyć cała rodzina – uwikłanie w relacje rodzinne i wywołane tym niezadowolenie. Dylemat polegał na tym, jak zachować bliskie relacje z resztą rodziny, a jednocześnie prowadzić w miarę samodzielne życie.

Zanim jednak Wayne zdążył rozwinąć myśl, Phil sięgnął po wyolbrzymione kontroskarżenie: „Posłuchaj – zaprotestował – zapomnij o tym. Narobisz tylko kłopotu. My się już nie zmienimy. Twoja matka od lat nadużywa alkoholu i nie przerwie tego. Nikogo nie uratujesz".

Phil odwołał się tutaj do mitu rodzinnego, że ludzie nie są w stanie zmienić swojej prawdziwej natury. Wayne'a szczególnie zmartwiło to, że jest oskarżany o próbę odgrywania roli rodzinnego zbawcy, co jest uważane za główną przyczynę problemu. W przeszłości Wayne faktycznie próbował bohatersko walczyć o to, żeby matka przestała pić. Zrezygnował jednak z walki po tym, jak wziął udział w spotkaniach Al-Anon, organizacji pomagającej krewnym alkoholików. Daremność prób podejmowanych przez rodzinę i przyjaciół, aby uratować alkoholika przed nim samym, to jedna

z charakterystycznych cech głównego przesłania tej wspólnoty, którym jest: „Zaniechaj i niech się dzieje wola Boża". Phil wiedział o tym, ale kompletnie ignorował wysiłek, jaki Wayne włożył w to, żeby zaprzestać dalszych prób ratowania matki.

Wayne ugryzł się w język, a potem odparł: „Tak, wiem o tym. Ale to, że się wszystkich unika, też niczego nie rozwiązuje i nie chcę już tak się zachowywać".

Miał nadzieję, że ta uwaga stanie się podstawą dalszych negocjacji z ojcem, które pozwolą im ustalić nowe zasady ich lepszej relacji.

Częstym kontroskarżeniem jest stwierdzenie typu: „Wcale ci na mnie nie zależy. Próbujesz tylko [mnie wrobić, sprawić wrażenie, że jesteś dobry itd.]". W takim sporze nie jesteś w stanie „wygrać", ponieważ nikt nie potrafi czytać w myślach, nie możesz więc udowodnić, czy ci na czymś zależy. *Nie zawracaj sobie głowy* rozmową na ten temat. Odpowiedz na przykład: „Chciałbym umieć ci udowodnić, że jest inaczej, niż mówisz", a następnie odmów udziału w dalszej rozmowie lub kłótni.

Inne kontroskarżenie *ma formę* zniewagi wymierzonej w daną osobę, ale widać w nim pewną dwuznaczność: „Nie jestem w stanie *uwierzyć*, że możesz tak się do mnie odzywać!". Możesz na to odpowiedzieć: „Tak, mnie też jest trudno uwierzyć w to, że poruszam ten temat, uważam jednak, że to bardzo ważne!".

13. Reakcja *mea culpa* (łac. moja wina)

Czasami gdy przedstawiasz rodzicom ich problematyczne zachowanie, mogą oni zastąpić tryb zaprzeczenia czymś, co wydaje się jego całkowitym przeciwieństwem. Matka może nagle wybuchnąć płaczem, zacząć wylewnie przepraszać za wszystko i nieustannie powtarzać, jaką jest okropną matką – a nawet jakim jest okropnym człowiekiem. Lekceważy cię w ten sposób, ponieważ zachowanie takie jest obliczone na to, aby powstrzymać twoje skargi i przekształcić twoją próbę metakomunikacji w złośliwe zmuszanie rodziców do tego, żeby było im przykro z powodu ich wad.

Czasami wywody w stylu *mea culpa* przypominają manipulację wyrzutami sumienia albo sprawiają wrażenie sztucznych. Możesz wtedy – ze zrozumiałych przyczyn – poczuć chęć, by odpowiedzieć na nie złośliwie lub sarkastycznie, na przykład: „O, naprawdę? Zupełnie, jakby *faktycznie* było ci

przykro z tego powodu". Mogą zabrzmieć też całkiem autentycznie. W to ostatnie możesz nie uwierzyć, ponieważ zachowania twoich rodziców ewidentnie temu zaprzeczają. Zazwyczaj jednak poczucie winy wyrażane przez rodzica ma realne podstawy. Matka lub ojciec boją się wyraźnie i jednoznacznie przyznać do takich uczuć, wyolbrzymiają je więc i wykorzystują przeciwko tobie.

Zamiast sarkazmu może pojawić się w tobie przeciwstawne pragnienie – aby chronić rodzica. Możesz zacząć mu współczuć, uspokajać go, że wcale nie jest taki okropny, a nawet zacząć mówić, że jego złe postępowanie w istocie nie jest takie złe. Niestety storpedujesz w ten sposób jakiekolwiek próby omówienia tego, co się dzieje w rodzinie, dlatego oprzyj się takiemu pragnieniu.

Kontra: Zignoruj wyrzuty sumienia

W przypadku reakcji *mea culpa* przepełniony wyrzutami sumienia ton wypowiedzi rodziców ma cię skłonić do tego, żebyś się zastanawiał, czy naprawdę jest im przykro. Zalecam, żebyś po prostu *założył*, że czują się źle i zignorował dwuznaczność tego, co mówią. Potem zastosuj kolejną kontrę.

Kontra: Pozwól, żeby to poczuli

Nie ma nic złego w tym, że twoi rodzice poczuli przykrość z powodu tego, co zrobili. W rzeczywistości już jest im przykro, a więc w najbliższym czasie i tak nie będziesz mógł ich przed tym uchronić. Pozwól, żeby poczuli to, co czują. Dadzą sobie z tym radę. Jeśli zaczną płakać (a ty rozmawiasz z nimi bezpośrednio, a nie przez telefon), zrób to, co robią psychoterapeuci – podaj im pudełko chusteczek.

Kontra: Okaż zaskoczenie podwójnym komunikatem

W dalszej kolejności wyraź zaskoczenie tym, co motywuje twojego rodzica do działania, włączając w to pytanie o podwójny komunikat, jaki od niego odbierasz. Możesz powiedzieć na przykład: „Mamo, widzę, że jest ci naprawdę przykro z tego powodu. Tym bardziej nie jestem w stanie zrozumieć, dlaczego *nadal tak postępujesz*".

14. Fatalizm

Fatalizm to przekonanie, że wszystkie wydarzenia są ustalone z góry i w związku z tym nie można ich uniknąć ani nie da się nic z nimi zrobić. Po co więc w ogóle próbować? Fataliści uważają, że ludzie są zasadniczo bezradni. Poczucie fatalizmu jest specyficzne dla systemów przekonań niektórych grup kulturowych – jeżeli twoim rodzicom lub ich przodkom przytrafiło się takie dziedzictwo, to może ono utrzymywać się pośród innych zasad obowiązujących członków rodziny.

Fatalizm może się przejawiać w postaci oskarżeń, że jesteś wichrzycielem. Możesz być również oskarżany o to, że próbujesz zachowywać się jak terapeuta, choć nie masz takich uprawnień – często słyszysz chóralny okrzyk rodzinny: „Przestań wreszcie wszystko analizować!". Możesz też usłyszeć, że jesteś sadystą, który próbuje rozdrapywać stare rany: „Dlaczego to odgrzebujesz? To już przeszłość".

Chociaż wyrażanie fatalistycznych przekonań może nie być uważane za formę lekceważenia i stosunkowo łatwo da się je skontrować, nie jest to jednak sprawa błaha. Żadne z innych omawianych dotąd lekceważących zachowań nie prowadzi do kwestionowania choćby możliwości rozwiązania problemów ICDD w takim zakresie, jak powodują to fatalistyczne postawy obronne.

Zamiast reagować negatywnie na takie rodzaje stwierdzeń, wycofując się bądź atakując, możesz wykorzystać je jako punkt wyjścia do zakwestionowania fatalistycznych systemów wierzeń obowiązujących w rodzinie. Prawdopodobnie potrafisz wczuć się w rodzinny fatalizm, jeśli zastanowisz się nad swoimi poprzednimi próbami rozwiązania problemów rodzinnych, które spełzły na niczym, a tobie zabrakło nadziei, że kiedykolwiek zmienisz dotychczasowe wzorce rodzinne.

Kontra: Podzielaj obawę, kwestionuj przekonanie

Jeżeli kiedykolwiek zabrakło ci nadziei na naprawę relacji rodzinnych – a prawdopodobnie tak się stało, jeśli twoja rodzina przejawia fatalizm – to spróbuj innej reakcji. Przyznaj w rozmowie z rodzicami, że kiedyś myślałeś tak jak oni, dodaj jednak, że obecnie masz spore wątpliwości co do tamtych wyobrażeń.

Możesz zapytać: „Dlaczego *nie mielibyśmy* przeanalizować sytuacji? Jeśli mamy wymyślić rozwiązanie problemu, musimy go najpierw zrozumieć". Możesz też przedstawić hipotezę, dlaczego ludzie uważają, że są skazani na taki, a nie inny stan rzeczy. Twoi rodzice mogą czuć, że nie mają wpływu na swoją przyszłość z powodu doświadczeń i katastrof, jakie przytrafiły się ich przodkom, możesz jednak zwrócić im uwagę na to, że czasy się zmieniły.

Odpowiadając na zarzut rodziców, że roztrząsasz przeszłość, możesz zwrócić uwagę na to, że sytuacje z poprzednich lat *nadal* negatywnie wpływają na teraźniejszość, ale można położyć temu kres. Ewentualnie odpowiedz, że poruszasz pewne problemy, ponieważ chcesz mieć lepsze relacje ze swoimi bliskimi. Stare problemy powodują tarcia i dystans, a ty chcesz się zbliżyć do rodziców.

Na oskarżenie, że jesteś wichrzycielem i wywołujesz dyskomfort u członków rodziny, możesz odpowiedzieć, że rozdźwięk w rodzinie *już* istnieje i będzie istniał nadal, jeżeli go nie przedyskutujecie. Likwidacja wzorców zachowań, które ciągle wywołują dyskomfort u twoich rodziców, to w rzeczywistości najlepsza jak dotąd metoda, by ulżyć matce i ojcu.

Fatalizm jest często łączony z nadmiernym uogólnianiem, co ma sugerować, że każdy, kto próbuje rozwiązywać problemy, marnuje tylko czas. Na przykład niektórzy mówią: „Każdy cię wykorzysta, gdy tylko dasz mu na to choćby cień szansy. Świat to jedna wielka kloaka. Lepiej do tego przywyknij!". Sęk w tym, że jeśli temu przytakniesz, to przyczynisz się do tej hiperboli i negatywnych wypowiedzi o jeszcze jednym użytkowniku owej kloaki, którym jesteś ty sam. Jeśli jednak zaprzeczysz, zostaniesz oskarżony o lekceważenie i wyszydzanie rozmówcy. W tej sytuacji musisz ponownie poszukać ziarna prawdy w stwierdzeniu rodzica, potwierdzić je, zignorować hiperbolę i wykorzystać ziarno prawdy do tego, by zilustrować jakiś rodzinny problem lub uzyskać więcej informacji na jego temat, co może posłużyć jako punkt wyjścia do dalszej metakomunikacji. Możesz od niechcenia odpowiedzieć: „Cóż, świat naprawdę bywa czasami do d… Nie ma co do tego wątpliwości! Twoje słowa wskazują na to, że musiałeś nieźle oberwać od życia".

15. Ciągłe wywoływanie kłótni, niezależnie od tego, co powiesz

Żadna z proponowanych przeze mnie kontr nie daje gwarancji skuteczności. Nawet jeżeli zachowasz spokój i opanowanie oraz okażesz empatię, Twój rodzic może odpowiadać coraz większą liczbą bulwersujących oskarżeń oraz irracjonalnych i lekceważących zachowań na każdą twoją próbę skontrowania ich poprzedniej wersji. W takich przypadkach możesz założyć, że celowo kłóci się z tobą, wyłącznie po to, żeby uniknąć rozważania sedna sprawy.

Kontra: Powiedz to głośno

Możesz odpowiedzieć stanowczym pytaniem: „Dlaczego zaczynasz się ze mną kłócić?". Powinieneś odmówić kłócenia się z rodzicem o rzeczy oczywiste, na przykład czy rzeczywiście zaczyna z tobą sprzeczkę. Powyższe pytanie często stawia go w takiej sytuacji, że albo musi zaprzestać eskalacji swojego zachowania, albo wyjaśnić, dlaczego chce się z tobą kłócić. W obu przypadkach kolejnym krokiem będzie metakomunikacja. Jeżeli rodzic cię ignoruje i chce kontynuować kłótnię, może okazać się konieczne, abyś wycofał się tymczasowo z rozmowy w sposób, jaki opisuję pod koniec tego rozdziału.

16. Nagłe przełączenie

Kolejny pomysłowy manewr, którego powinieneś się wystrzegać, może być dla ciebie sporą niespodzianką. W środku zażartej dyskusji, pomiędzy kolejnymi lekceważącymi lub dwuznacznymi odpowiedziami, twoi rodzice mogą, bez ostrzeżenia i wtedy, gdy najmniej się tego spodziewasz, posłużyć się taktyką dywersyjną: zaczną mówić o tych sprawach w stosunkach rodzic–dziecko, które przede wszystkim chciałeś z nimi przedyskutować. Na przykład mogą się zachowywać tak, jakby byli wściekli z powodu jakiejś wyobrażonej obelgi, którą rzekomo od ciebie usłyszeli, a następnie nagle o tym zapomnieć i zacząć rozmowę o dynamice rodziny – tak jakby uczucia wobec ciebie, które właśnie wyrazili, nigdy się nie pojawiły.

Gdy tak postąpią, możesz odczuć potrzebę, by zakłócić własne próby nawiązania metakomunikacji! Gdy rodzice nagle zaprzestaną kłótni,

będziesz miał poczucie, że coś zostało niedokończone, nawet jeśli w pewnym stopniu zdajesz sobie sprawę, że chodziło przede wszystkim o odwrócenie twojej uwagi. W takiej sytuacji naturalną reakcją u większości ludzi jest pragnienie, aby kontynuować spór. Uczucie wywołane nagłym przełączeniem jest podobne do tego, którego możesz doświadczyć, gdy próbujesz zakończyć rozmowę telefoniczną z gadatliwym przyjacielem, ponieważ masz jeszcze coś do zrobienia. Wspominasz mu, że musisz skończyć rozmowę, ale on nadal mówi i mówi, aż zaczynasz się denerwować i nalegać poirytowanym tonem, że *musisz* kończyć. Wtedy przyjaciel odpowiada nagle gniewnym: „OK, cześć!". Twoją naturalną, odruchową reakcją będzie wówczas: „Moment! Nie odkładaj słuchawki!" (czyli: „Nie kończ rozmowy *wściekły na mnie*"). A przecież twoim głównym celem było zakończenie rozmowy z tą osobą.

Kontra: Zaakceptuj przełączenie

Jeśli potrafisz w porę zorientować się w tej taktyce, udawaj – tak samo jak robią to rodzice – że ta kłótnia w ogóle się nie wydarzyła. Ostatecznie ta „walka" nie była niczym więcej jak tylko fałszywym tropem. Teraz rodzice działają już w trybie rozwiązywania problemu. Super! Nic, tylko się cieszyć.

17. Fizyczne oddalenie się

Rodzice zwykle kończą niewygodną rozmowę stwierdzeniem: „Nie zamierzam o tym rozmawiać", a następnie wychodzą z pomieszczenia, w którym przebywacie albo zakrywają uszy niczym małe dzieci. Gdy rodzic postępuje w ten sposób, nie należy za nim podążać, ponieważ zazwyczaj prowadzi to jedynie do dalszego gniewnego jęczenia i narzekania.

Kontra: Porusz ten problem przy kolejnej okazji

Chcesz pokazać rodzicowi, że jego niechęć do rozmowy o danym problemie nie oznacza, że zrezygnujesz z kolejnych prób rozmowy na ten temat, nie zamierzasz jednak próbować zmuszać go do tych rozmów. Gdy wszystko się uspokoi i pojawi się kolejna okazja, powiedz z empatią na przykład tak: „Zdaję sobie sprawę, że za każdym razem, gdy poruszam [dany temat], jest ci bardzo trudno o nim rozmawiać. Mnie też nie jest łatwo. Podejrzewam jednak, że nie jesteś zadowolony z tego, jak wygląda ta sprawa i chciałbym,

żeby nasze relacje się poprawiły. Nie sądzisz, że pora pogadać i oczyścić atmosferę?”.

ĆWICZENIE Jakimi reakcjami posługują się moi rodzice?

Na początku podrozdziału poświęconego przewidywaniu obronnych reakcji rodziców prosiłem, abyś zwrócił uwagę, czy któraś z nich przypomina ci reakcję, z jaką spotkałeś się w przeszłości podczas interakcji z rodzicami. Jeśli przeczytałeś już podrozdział do końca, przejrzyj go ponownie i przestudiuj wszystkie kategorie. Spróbuj przewidzieć, z którymi możesz się spotkać we własnej rodzinie. Chociaż nie omówiliśmy jeszcze strategii inicjowania procesu metakomunikacji, możemy już zacząć rozważać takie kwestie. Powinieneś zastanowić się także nad przeszłością swojej rodziny, motywami CCRT oraz doświadczeniami rodziców z okresu dorastania, które mogą powodować, że matka i ojciec odczuwają konieczność obrony przed twoimi próbami metakomunikacji w kwestii interakcji ICDD.

Możesz też zacząć identyfikować te z wymienionych kontr, które mogą się okazać najskuteczniejsze w przypadku każdego z rodziców. Pamiętaj, że spędziłeś z rodzicami całe swoje dotychczasowe życie lub jego większość i dzięki temu jesteś zapewne lepszy w przewidywaniu ich reakcji, niż sądzisz. Jeśli zastanawiasz się nad którąś kontrą i nie masz pojęcia, jak mogliby odpowiedzieć na nią twoi rodzice, często oznacza to, że jej zastosowanie mogłoby im pokrzyżować szyki. To dobry znak. W takich przypadkach rodzice mogą być w rozterce, jak opracować kolejny ruch, aby zbić cię z tropu. A to może spowodować, że zaczną spokojniej zastanawiać się nad poruszanymi przez ciebie kwestiami.

Na koniec, w ramach tego ćwiczenia, zacznij trenować wygłaszanie wybranych kontr przed lustrem albo jeszcze lepiej przed kamerą. Trening spowoduje, że z większym prawdopodobieństwem będziesz w stanie trzymać się wybranego scenariusza, gdy nadejdzie czas konfrontacji z rodzicami. W kolejnym rozdziale omówimy także, jak możesz poprosić swojego partnera (lub inną ważną dla ciebie osobę) o wsparcie w treningu.

Dowiedziałeś się, jak mogą się zachować twoi rodzice, jeżeli przeżywają konflikt związany z własnym zachowaniem i przekazują ci niejasne komunikaty ICDD dotyczące tego, czego od ciebie oczekują. Poznałeś także

wiele skutecznych kontr, które możesz wykorzystać do przekształcenia dysfunkcyjnej interakcji w skuteczne rozwiązywanie problemu.

Zanim będziesz mógł zacząć od stawienia czoła rodzicom, rozważ jeszcze jedno ewentualne utrudnienie, a mianowicie możliwe reakcje innych ważnych członków rodziny. W szczególności należy najpierw omówić, jak takie osoby – ważne dla ciebie – również mogą być częścią rodzinnego problemu, a także jak mogą one próbować zakłócać twoje starania i jak najlepiej temu zapobiec.

7

Zaproś do współpracy rodzeństwo oraz inne ważne dla ciebie osoby

W utrwalanie problematycznego zachowania rodziców mogą być zaangażowane także inne osoby, w wielu przypadkach z takich samych powodów co ty – robicie to, aby zadbać o homeostazę rodzinną. Możliwe, że najpierw będziesz musiał poradzić sobie z tymi osobami, aby oczyścić pole konfrontacji z rodzicami. W tym rozdziale przyjrzymy się, z jakich powodów i w jaki sposób twoja „druga połówka" oraz rodzeństwo (lub inni bliscy krewni, na przykład ciotki i wujowie) mogą odgrywać rolę w utrwalaniu bieżącej dysfunkcji u twoich rodziców. Omówimy powody, dla których osoby te mogą próbować sabotować twoje próby likwidacji zachowań ICDD przejawianych przez rodziców, a także jak możesz temu zapobiec albo przynajmniej zminimalizować potencjalne szkody.

Twoja relacja z partnerem życiowym różni się w znacznym stopniu od relacji z bliskimi krewnymi. Twoja druga połowa towarzyszy ci na co dzień, a rodzeństwo zazwyczaj zajmuje w twoim życiu bardziej marginalną pozycję. Mimo to nawet w takiej sytuacji – aby stawić czoła rodzicom – możesz być zmuszony do zminimalizowania potencjalnych zakłóceń ze strony partnera i rodzeństwa. Wydobycie kogoś z konfliktowej relacji pomiędzy dwojgiem ludzi jest nazywane „detriangulacją".

W przypadku partnera w niektórych sytuacjach możesz użyć tych samych strategii detriangulacyjnych, które opisuję w podrozdziale poświęconym rodzeństwu. Często jednak bardziej użytecznym rozwiązaniem jest pozyskanie partnera jako sprzymierzeńca niż pozbycie się go jako przeszkody. Problem tkwi w tym, że zmiana twoich relacji z rodzicami może mieć poważne konsekwencje dla relacji twojego partnera z *jego* rodzicami.

Dlaczego twoja druga połowa może czuć się zagrożona

Gdy nieustannie próbujesz ustabilizować swoich rozchwianych rodziców, zazwyczaj musisz stłumić pewne aspekty siebie – jest to trudne. W takich przypadkach jest bardzo prawdopodobne, że wybierzesz partnera, który decyduje się na pomaganie ci w twoich staraniach. Wzajemna pomoc w utrzymywaniu homeostazy w rodzinach, z których pochodzą partnerzy, często pomaga w pogłębieniu ich wzajemnej więzi na wczesnym etapie relacji.

Osoby z problematycznymi rodzicami często wybierają partnerów, którzy w swoich relacjach z rodzicami doświadczają tych samych CCRT. Problemy rodzinne obu uczestników relacji stanowią lustrzane odbicie albo zazębiają się ze sobą. W rzeczywistości obie strony związku często zgłaszają się na ochotnika, że „pomogą" sobie nawzajem w równoważeniu jednych bądź drugich rodziców lub to równoważenie nawzajem sobie „ułatwią". Taka dynamika „ułatwię ci, jeśli ty mi ułatwisz" jest również nazywana „małżeńskim *quid pro quo* (coś za coś)" albo „wzajemnym wsparciem funkcjonalnym w zakresie odgrywanych ról". Jest to bardziej uogólniona wersja procesu współuzależnienia opisywanego w literaturze na przykładach rodzin i par, u których występuje problem alkoholu bądź narkotyków.

Prowadząc przez wiele lat psychoterapię rodzin, odkryłem, że druga połowa często bywa ekspertem w sprawie swoich teściów i czasami wie o nich to, o czym ich własne dziecko, a jej partner, nie ma pojęcia. Osoba taka bacznie obserwuje problematyczne interakcje swojego partnera z jego rodzicami, ma opinię na temat tego, jakie mogą być przyczyny takich relacji i martwi się o to, co może się wydarzyć, gdy partner spróbuje te interakcje zmienić. Jest też świadoma, że niektóre z problematycznych zachowań jej partnera w innych kontekstach – zwłaszcza w ich relacji – wynikają z dynamiki rodziny, z której się wywodzi.

Z uwagi na to, że pary współdzielą konflikty wewnątrzpsychiczne dotyczące tych samych CCRT, to, co na początku przyciąga obie strony związku do siebie, może nagle stać się głównym czynnikiem drażniącym w małżeństwie. Wynikające z tego tarcie często powoduje, że para szuka pomocy u doradcy małżeńskiego. Dowiedziałem się też jednak, że obie strony celowo podsycają zachowanie, na które się skarżą, a nawet gorzej – boją się zaprzestać tej czynności.

Znane zasady rodzinne są atrakcyjne

Dlaczego i w jaki sposób dochodzi do powstania takiego wzorca? Odpowiedź kryje się w koncepcji „znanego dyskomfortu". Otoczenie rodzinne, w którym zostałeś wychowany, jest ci doskonale znane. Ludzie w naturalny sposób odczuwają większą swobodę, gdy muszą sobie radzić z czymś, co znają, nawet gdy liczne aspekty takiego środowiska bywają stresujące lub niemiłe. U większości z nas znany dyskomfort wywołuje mniej lęku niż nieznana wygoda! Na znanym nam terenie jesteśmy świadomi zasad, według których powinniśmy postępować, i ról, które musimy odgrywać, nie musimy też podejmować decyzji, które mogłyby wywołać zupełnie niezamierzone – a tym bardziej niepożądane – konsekwencje.

Tak właśnie osoby, które wywodzą się z rodzin podchodzących ambiwalentnie do pewnych zasad, pragnień i impulsów, często są przyciągane przez partnerów, którzy reagują w znany sposób, ponieważ ich rodziny mają podobne problemy. Ponadto taki partner może doskonale wiedzieć, jak pomóc komuś, kto doświadcza ambiwalencji wobec dynamiki rodziny, w dalszym odgrywaniu trudnej roli homeostatycznej. A oto przykłady, jak może się to potoczyć.

Dwie rodziny mogą być dręczone konfliktami dotyczącymi sposobu wypowiadania się w gniewie, wyrażanymi inaczej w każdej z rodzin. W jednej wyartykułowanie złości bądź gniewu może się spotykać z błyskawicznymi i silnymi reakcjami lekceważącymi, co powoduje, że u członków rodziny pojawia się to, co nazywam „emocjonalną obstrukcją". W drugiej rodzinie natomiast wszyscy reagują krzykiem i przekleństwami. Osoba z pierwszej rodziny poślubia osobę z drugiej, ponieważ taki małżonek pomaga jej częściowo wyrażać tłumiony gniew. Dzięki temu osoba pełna zahamowań potrafi zapanować nad gniewem, gdy przebywa z członkami rodziny, z której się wywodzi, spełniając w ten sposób ich wymagania. Po jakimś czasie para może sprawiać wrażenie, że zamieniła się miejscami – żona z hałaśliwej rodziny zamyka się w sobie, a przejawiający zahamowania mąż zaczyna artykułować gniew, który kumulował w sobie od wielu lat. Rzadko jednak obie strony związku zachowują się w danym momencie tak samo.

W rodzinach dręczonych konfliktami w kwestii tego, jak rodzice zaangażowani w życie dzieci i dorosłe dzieci powinni odnosić się do siebie nawzajem, rodzice mogą robić różne rzeczy, żeby zdenerwować swoje dorosłe dziecko, a następnie narzekać, gdy w reakcji na to dziecko się od nich odsunie. W takim przypadku twój małżonek może „na ochotnika" odgrywać rolę czarnego charakteru, który cię zdominował i powstrzymuje od widywania się z rodzicami. Może to robić ukradkiem albo otwarcie, na przykład wołając do ciebie z sarkazmem: „Kochanie, twoja *mamusia* chce z tobą rozmawiać", za każdym razem, gdy odbierze telefon od teściowej. Na początku twoi rodzice prawdopodobnie myślą, że można tobą łatwo manipulować, dają się więc na to nabrać. W ten sposób twoja rodzina złości się na twoją drugą połowę, nie na ciebie, a twój partner po prostu cię chroni. Macochy mogą „na ochotnika" robić coś podobnego dla swojego partnera, którego odrzucają dzieci z jego pierwszego małżeństwa. Na takiej roli oparty jest stereotyp „złej macochy".

Czasami wydaje się, że potencjalni partnerzy życiowi, których rodziny są rozdzierane tymi samymi impulsami i wyobrażeniami, dysponują niesamowitą zdolnością trafiania na siebie nawzajem – zupełnie jakby posługiwali się telepatią. Na przyjęciu mogą znajdować się w przeciwległych kątach pomieszczenia pełnego ludzi, a jednak stopniowo grawitują ku sobie, a następnie opuszczają imprezę, żeby spędzić czas we dwoje na własnych warunkach. Nie potrafię tego wyjaśnić.

Napięcia wynikające ze zmiany

Gdy obie strony związku wykorzystują siebie nawzajem w sposób charakterystyczny dla współuzależnienia, każda z nich może skrycie sądzić, że przede wszystkim *ta druga* osoba chce i potrzebuje, aby relacja *trwała nadal w obecnej formie*. W przeciwnym razie po co mieliby się angażować w zachowania, które taką relację podtrzymują?

Co zatem powoduje, że jest to istotne w przypadku twojej konfrontacji z rodzicami? Jeżeli masz małżonka albo jesteś z kimś w poważnym związku, Twój partner może zareagować negatywnie, gdy zaczniesz realizować zalecenia z tej książki, aby rozwiązywać swoje problemy w relacji z rodzicami. Do tego momentu wydawało się, że potrzebujesz go po to, aby popierał sposób, w jaki radziłeś sobie *wcześniej* z rodzicami, a twoje

zachowanie pomagało mu w tym samym zakresie. Teraz, gdy zaczynasz się zmieniać, twój partner może poczuć się zdradzony z trzech powodów.

Po pierwsze, możliwe, że rezygnował z własnych potrzeb, żeby ułatwiać ci różne rzeczy. Teraz sugerujesz, że czyniąc to, w pewnym sensie zachował się niedorzecznie. Twój partner zrezygnował dla ciebie z ważnych spraw, a ty twierdzisz teraz, że w rzeczywistości nie było to konieczne. Czy to znaczy, że każda ofiara z jego strony nie miała sensu? W przypadku małżonka, który odgrywa rolę czarnego charakteru izolującego cię od rodziny, twierdzisz, że wcale nie musiał brać na siebie całej tej nienawiści spowodowanej skłóceniem twojej rodziny. Czy możesz więc winić go za to, że się na ciebie zdenerwował?

Po drugie, twój partner może zdać sobie sprawę, że nie będziesz już ułatwiać mu radzenia sobie z *własnymi* rodzicami. Tyle że on nadal tego potrzebuje! Napięcie między małżonkami w takiej sytuacji narasta błyskawicznie, co w znacznym stopniu odciąga twoją uwagę od zadania, jakim jest zmierzenie się z zachowaniami ICDD u twoich rodziców.

Po trzecie, twój małżonek mógł być świadkiem, że nie udały ci się poprzednie próby konfrontacji z rodzicami w związku z ich problematycznym zachowaniem, i może – co nietrudno zrozumieć – obawiać się, że wydarzy się to ponownie. Zgadnij, kto wtedy będzie pod ręką, aby po raz kolejny pozbierać kawałeczki twojej potrzaskanej duszy? Zamiast pomagać ci realizować strategie, których uczysz się z tej książki, twój małżonek może raczej zrobić wszystko, co konieczne, aby odwieść cię od kolejnych prób.

Historia Isabel: Pogwałcenie pierwotnych ustaleń

Gdy Isabel wyszła za mąż za Bruce'a, zgodziła się na różne rzeczy, z których powodu była w głębi duszy nieszczęśliwa, ale sądziła, że są one ważne dla męża. Zgodziła się zamieszkać w domu w okolicy, gdzie mieszkali jego rodzice, w mieście, które niezbyt lubiła, i przyłączyć się do wspólnoty religijnej rodziny męża, zamiast pozostać przy dotychczasowym wyznaniu. Zaczęła ubierać się w dość staroświecki, pozbawiony gustu sposób, ponieważ Bruce wydawał się niespokojny, że ma atrakcyjną żonę. Jego rodzice często ostrzegali go, aby miał oko na Isabel, ponieważ przyciąga ludzkie spojrzenia, „żartowali" też, że nie jest równie przystojny, sugerując, że żona może przestać być z niego zadowolona.

Matka Isabel uczyła córkę, że „wartość" kobiety polega na tym, że pomaga mężowi, kojąc jego ego. Według Isabel, jej matka sprawiała wrażenie, jakby była całkowicie przekonana o tym, że większości mężczyzn brakuje pewności siebie i siły.

Po psychoterapii Bruce zaczął bronić się przed irytującym naleganiem rodziców, aby pozostał w tym samym mieście i Kościele, co oni, a także przed ich nieustannymi ostrzeżeniami dotyczącymi atrakcyjności jego żony. Zaczął mówić o sprzedaży domu, przeprowadzce do innego miasta i zmianie wspólnoty religijnej. Ponadto zaczął zwracać uwagę żonie, że nosi niegustowne ubrania i traktuje go jak osobę pozbawioną pewności siebie.

Pomimo tych wszystkich zmian Bruce był jednak równie nieszczęśliwy jak Isabel z powodu ich pierwotnych małżeńskich ustaleń. Chciał teraz takich zmian, o jakich kiedyś skrycie marzyła jego żona, a tu nagle Isabel zaczęła go krytykować tak, jak wcześniej czynili to jego rodzice. Isabel poskarżyła się swojemu terapeucie, że czuje się zdradzona przez męża, chociaż nie potrafiła wyjaśnić, dlaczego.

Jak można bardziej konstruktywnie poradzić sobie z problemami wywołanymi podobnym scenariuszem relacji? Jak zachęcić małżonka, aby stał się twoim sprzymierzeńcem, pomagając ci zmienić sposób, w jaki radzisz sobie z rodzicami?

Zaproś partnera do współpracy

Razem z partnerem możecie zmienić dynamikę waszego związku w produktywny sposób, a także spędzać czas wesoło i satysfakcjonująco, budując „relację dotyczącą waszej relacji" (Wile 1981). Możecie poświęcić część wspólnie spędzanego czasu na pracę nad tym, by skończyć z wzajemnym ułatwianiem sobie odgrywania ról w rodzinach, z których się wywodzicie, ról, których wcale nie lubicie odgrywać. Analiza dynamiki tych rodzin oraz tego, jak wpływają one na waszą relację i jak ją kształtują może nie tylko okazać się dla was pouczająca, ale też stać się waszą wspólną, fascynującą pasją.

Aby postąpić zgodnie z moimi zaleceniami, musicie oboje dysponować pewnym minimalnym poziomem zdolności do wzajemnej komunikacji. Niektóre pary miewają z tym spore problemy. W takiej sytuacji możecie potrzebować terapii, aby poradzić sobie ze swoimi zdolnościami do metakomunikacji małżeńskiej – albo raczej – z ich brakiem. Ewentualnie każde z was może potrzebować psychoterapeuty indywidualnego,

pracującego z wami jednocześnie nad problemami związanymi z waszymi rodzinami pochodzenia oraz problemami małżeńskimi. To pomoże wam obojgu nauczyć się, jak wspierać partnera w poruszaniu kwestii związanych z dynamiką rodziny, zamiast walczyć z nim w tej sprawie.

ĆWICZENIE Przygotowanie scenariusza dyskusji z partnerem

Przygotuj scenariusz, którym będziecie się oboje posługiwać, aby inicjować i kontynuować dyskusję na wspomniane wcześniej tematy. Będziecie go wykorzystywać, aby przygotować się do faktycznej rozmowy. Naturalnie gdy rozpoczniesz metakomunikację z partnerem, możesz mieć do czynienia z reakcjami, do których się nie przygotowałeś i których nie przewidziałeś. Jeżeli nie jesteś zatem w stanie utrzymać produktywnej rozmowy na właściwym torze, zawsze możesz tymczasowo wycofać się z niej i wznowić ją później, tak jak już to opisywałem.

Rozmowa na temat dynamiki rodziny, którą zaplanujesz, a następnie przeprowadzisz, powinna przebiegać następująco:

1. Opisz, czego dowiedziałeś się z tej książki i jakie wyciągnąłeś wnioski.
2. Zapytaj, co twój partner zauważył w dynamice twojej rodziny.
3. Poinformuj partnera o swoich wstępnych planach konfrontacji z rodzicami i zapytaj, czy ma jakieś obawy dotyczące jej przebiegu. Jeżeli zacząłeś już planować, jak podejdziesz do rozmowy z rodzicami, możesz poinformować partnera, w jaki sposób zamierzasz odnieść się do wszelkich problemów i pozostać bezpiecznym (przypomina to część strategii detriangulacyjnej stosowanej wobec rodzeństwa, o której piszę w dalszej części rozdziału). Jeżeli nie jesteś jeszcze na tym etapie, możesz poinformować partnera, że weźmiesz pod uwagę wszystkie poważne potencjalne problemy, a także jego obawy, planując swoją strategię.
4. Zaproś partnera do przeprowadzenia burzy mózgów i przedyskutowania możliwych odpowiedzi na pytania o to, jak dynamiki waszych rodzin mogły wpłynąć na waszą relację. Jeśli nigdy wcześniej nie rozmawialiście otwarcie na ten temat, pytania takie prawdopodobnie bardziej niż jakiekolwiek inne wywołają u twojego partnera reakcje, z którymi dotąd się nie spotkałeś i których nie przewidziałeś w swoim scenariuszu. Oto pytania, które możesz wziąć pod uwagę, przygotowując się do rozmowy:
   - Czy odkryte przez was problemy rodzinne wywołują podobne lub analogiczne konflikty między wami? Jeżeli tak, to w jaki sposób?
   - Jak ułatwiacie sobie wzajemnie różne sprawy z powodu reakcji waszych rodziców?

- Czy jest możliwe, że nawzajem źle odczytujecie swoje motywy, ponieważ ciągle macie obsesję na punkcie odgrywania dysfunkcyjnych ról rodzinnych i jest wam niezwykle trudno od tego odstąpić? Innymi słowy, czy twój partner uznał, że *naprawdę* chcesz nadal z tego powodu odgrywać dysfunkcyjną rolę – a ty *naprawdę* chcesz, aby twój partner nadal wspierał tę rolę, nawet gdy mówisz, że chcesz to przerwać? (Problem ten często pojawia się wtedy, gdy próbujemy zmieniać zasady rodzinne – jest on znany jako zjawisko „gry bez końca", które omawiam w ostatnim rozdziale). Jeżeli tak, to jak chcesz temu zapobiec?
- Co może się stać z waszą relacją, jeżeli to wszystko się zmieni?

Notując możliwe sposoby przeprowadzenia rozmowy skoncentrowanej na tych zadaniach, zastanów się, jakich typowych odpowiedzi udziela twój partner, gdy przybiera postawę defensywną – podobnie jak zastanawiałeś się nad tym w przypadku swoich rodziców. Co zazwyczaj robi twój partner, gdy rozmowa staje się dla niego niewygodna? Czy popada w fatalizm albo zaczyna zbaczać z tematu? W przygotowywanym scenariuszu spróbuj przewidzieć, jak mógłby się zachować twój partner, gdybyś poruszył konkretne zagadnienie, a także które kontry najskuteczniej skierowałyby waszą rozmowę z powrotem na właściwy tor. Możesz wybierać spośród kontr opisywanych przeze mnie w poprzednich rozdziałach.

Po rozmowie z partnerem możesz zaproponować, abyście oboje przeczytali tę książkę i wspólnie omówili wasze reakcje na jej treść. Zachęć partnera, aby sporządził swój genogram, tak jak zrobiłeś to ty. Dzięki temu będziecie mogli się wzajemnie wspierać w dążeniu do zmiany problematycznych reakcji twoich rodziców bądź teściów.

Możecie być swoimi „partnerami sparingowymi". Zachęcenie małżonka do wspólnego odgrywania scenek, gdy ćwiczysz strategie opracowane po lekturze poprzedniego rozdziału, daje o wiele lepsze rezultaty niż samotna praca przed lustrem lub kamerą. Twój partner prawdopodobnie dobrze zna twoich rodziców, a jego rodzina może się posługiwać podobnymi strategiami uciszania rozmówców jak jeden z twoich rodziców. W związku z tym twój partner może niezwykle precyzyjnie odgrywać twoich rodziców w ćwiczeniu scenek. I nie tylko – symulując różne strategie obronne jako twój rodzic, może też zapewnić ci bezpośrednią informację zwrotną dotyczącą tego, czy trzymasz się wybranej strategii i właściwego tonu głosu. Jest to świetna zaprawa, dzięki której uczysz się, jak zachować spokój w późniejszej sytuacji „bojowej".

Udział twojego rodzeństwa we wzorcach problematycznego zachowania twoich rodziców

Gdy uczyłeś się, jak równoważyć swoich rodziców, gdy zmagają się z poważnymi konfliktami i ambiwalencją wobec rodzinnych zasad, twoje rodzeństwo również mogło się borykać z podobnymi problemami. Chociaż w niektórych przypadkach może się ono wydawać zupełnie niezaangażowane w zachowania ICDD rodziców lub być nimi znaczniej słabiej obciążone, wynika to zazwyczaj z tego, jak wyglądały ich interakcje z rodzicami. Jak niebawem się przekonamy, rodzeństwo może pozostawać na uboczu dlatego, że rodzice koncentrują swoją ambiwalencję bardziej na tobie niż na twoich braciach i siostrach.

W tym podrozdziale opisuję trzy najpowszechniejsze sposoby, jak twoje rodzeństwo może uczestniczyć w twoich próbach równoważenia rodziców lub na nie wpływać.

Zastępowanie rodzeństwa

To oczywiste, że rodzice nie traktują wszystkich swoich dzieci identycznie. Nawet gdyby chcieli, to i tak nie byliby w stanie tego zrobić, ponieważ każde dziecko ma inne wrodzone skłonności i odmienne doświadczenia, co powoduje, że każde z nich musi być traktowane inaczej. Jest to szczególnie problematyczne w rodzinach dysfunkcyjnych, w których cały impet konfliktów wewnętrznych rodzica skupia się na jednym z dzieci, podczas gdy reszcie rodzeństwa w zasadzie udaje się wyjść z trudnych sytuacji bez szwanku.

W dysfunkcyjnych rodzinach przynajmniej jednemu z dzieci przypada rola berka – rodzic obarcza go swoim konfliktem wewnętrznym dotyczącym skłonności do samoaktualizacji, łamiącej zasady rodzinne. Dziecko może być wyznaczone do tej roli z powodu kolejności urodzenia, ponieważ urodziło się w tej samej kolejności co jego rodzic (albo w kolejności odwrotnej), lub też dlatego, że przypomina z wyglądu problematycznego dziadka bądź babkę czy też z wielu innych powodów (Bowen 1978). Im bardziej dysfunkcyjna jest rodzina, tym więcej dzieci nakłania się do tego, aby spełniały funkcję stabilizowania problematycznych krewnych. Jeżeli z jakiegoś powodu dziecko wybrane do roli osoby równoważącej rodzinę

nagle zrezygnuje z niej i zniknie, kolejne dziecko może poczuć się zobligowane do jej podjęcia. Nazywam to „zastępowaniem rodzeństwa".

Możesz być dręczony poczuciem winy, że w przypadku, jeśli rozwiążesz swoje problemy w relacji z trudnym rodzicem, to zrzucisz na jedno z rodzeństwa całą paskudną robotę, którą dotąd wykonywałeś. Jeżeli w tej sytuacji będziesz stosował strategie detriangulacyjne, które zalecam w kolejnym podrozdziale, powinieneś podzielić się wiedzą na temat genogramu rodziny z tą osobą z rodzeństwa, która ma się stać twoim zastępcą – tak jak zrobiłeś to ze swoim partnerem. Oczywiście, powinieneś się zastanowić, w jaki sposób twój brat bądź siostra mogą okazać defensywność, a także zaplanować, jak możesz temu przeciwdziałać. Jeżeli twoje rodzeństwo nie chce cię słuchać, a następnie przejmuje twoją rolę pomimo twoich starań, aby je przed tym uchronić – jest to ich wybór. Nie do ciebie należy poważniejsza interwencja w tej sprawie.

Historia Alexandra: Ofiary ponoszone podczas sprawowania opieki

Alexander pochodził z rodziny, która wierzyła w mit rodzinny, że podstawowym obowiązkiem dorosłych dzieci jest opieka nad starzejącymi się rodzicami, nawet jeżeli oznacza to, że muszą poświęcić własne małżeństwa i kariery. Członkowie rodziny Alexandra często chorowali z powodu genetycznych predyspozycji do dwóch chorób przewlekłych. Oczywiście, trudno jest się złościć na chorych rodziców. To nie ich wina, że są chorzy. Mimo to opieka nad nimi zakłócała życie ich dorosłych dzieci bardziej niż innym ludziom z powodu mitu rodzinnego.

Alexander został wytypowany na opiekuna chorych rodziców. Był najmłodszym dzieckiem – postąpił zgodnie z inną zasadą rodzinną i nie zawarł żadnego związku, aby mógł pełnić funkcję opiekuna. Jednak u niego również zaczęła się rozwijać jedna z chorób o podłożu genetycznym i nie mógł kontynuować opieki nad rodzicami. Rodzina zwolniła go z tego zobowiązania i zastąpiła jego starszą siostrą. Siostra była wprawdzie mężatką, ale gdy rodzice poprosili ją o opiekę, zaczęła nagle nadużywać alkoholu, co spowodowało, że mąż się z nią rozwiódł, tym samym pozostawiając jej więcej czasu na opiekę nad rodzicami.

Rodzeństwo (a czasem ciotka lub wuj) jako doradcy

Jeżeli zostałeś wybrany do odgrywania narzuconej roli w rodzinie, twoje niedotknięte tym problemem rodzeństwo może sprawiać wrażenie bardzo samolubnego, gdy zmusza cię do kontynuacji odgrywania tej roli,

najwyraźniej dlatego, że zapewnia im to swobodę. Chociaż w pewnym stopniu rzeczywiście kierują się egoizmem, to pamiętaj jednak, że oni także czują się naciskani przez rodziców do podjęcia takiego zobowiązania, ponieważ to rodzice dokonują początkowego wyboru. Zazwyczaj rodzice wolą, aby niezbędnymi sprawami zajął się „berek". Reszta rodzeństwa obawia się, że rodzice sprzeciwią się, gdy któreś z rodzeństwa spróbuje zastąpić w tej funkcji wybrane przez nich dziecko.

Rodzeństwo może próbować utrzymać cię na wyznaczonej pozycji, dzieląc się z tobą swoją „mądrością" i wmawiając ci, że winę za swoje problemy z rodzicami ponosisz wyłącznie ty. Kłótnia z nimi w tej kwestii jest stratą czasu. W takich przypadkach możesz po prostu powiedzieć, że mają nieco racji, jesteś więc skłonny, by zastanowić się nad swoim zachowaniem – a następnie możesz zastosować strategię detriangulacyjną opisaną w kolejnym podrozdziale.

Rodzice prowokujący walki między rodzeństwem

W rodzinach dysfunkcyjnych rodzice mogą – wykorzystując plotki – wywoływać przewlekłe, nawracające waśnie pomiędzy rodzeństwem. Jak wspomniałem w rozdziale 3, często przydarza się to w sytuacji, gdy jedno z rodzeństwa zostaje wybrane do uzewnętrzniania jakiegoś aspektu konfliktu wewnątrzpsychicznego rodzica, a drugie z rodzeństwa uzewnętrznia aspekt przeciwstawny. Weźmy na przykład ojca dręczonego konfliktem związanym ze znaczeniem i koniecznością ciężkiej pracy, który ma dwóch synów – jednego pracoholika jak on sam, a drugiego kompletnego obiboka. Zamiast zwalczyć konflikt w sobie, ojciec zastępczo przygląda się, jak synowie „rozwiązują to pomiędzy sobą".

Niezgoda pomiędzy rodzeństwem jest budowana w taki sposób, że rodzice skarżą się córce/synowi B na zachowanie córki/syna A, w tajemnicy przed A, a następnie skarżą się przed A na zachowanie B, w tajemnicy przed B. A i B złoszczą się na siebie nawzajem na podstawie kompletnie odmiennego stanu wiedzy o tym, co dzieje się pomiędzy resztą rodzeństwa i rodzicami.

Jeżeli twoje wysiłki, żeby powstrzymać brata lub siostrę od przeszkadzania ci w próbie zahamowania rodzicielskich zachowań ICDD (z użyciem strategii, które niebawem opiszę) doprowadzają do kłótni między tobą a rodzeństwem: kłótni w najlepszym razie powodujących dezorientację,

a w najgorszym wywołujących wściekłość – jest to wyraźny sygnał, że w grę wchodzi plotka „dzieląca rodzeństwo". Można temu łatwo zaradzić – *wymieńcie się informacjami* na temat tego, co skąd biorą się wasze rozbieżne opinie, zamiast atakować się nawzajem. Przestańcie się kłócić i zadajcie rodzeństwu pytanie: „Chwileczkę, a co tata ci o mnie naopowiadał?". Następnie powiedz bratu lub siostrze, co usłyszałeś na ich temat od ojca. Porównajcie te informacje.

Strategia detriangulacyjna

Omawiając w rozdziale 1 zagadnienie homeostazy rodzinnej, wspomniałem, że rodziny wykształciły mechanizmy narzucania zasad rodzinnych w każdym przypadku, gdy członek rodziny je łamie lub zaledwie próbuje złamać. Krewni jednoczą się przeciwko takim osobom, przekonując je, że się mylą i muszą wrócić do poprzednich zasad postępowania. Mogą mówić na przykład: „Za kogo ty się, do diabła, uważasz? Myślisz, że jesteś kimś lepszym od nas?" albo „Jak śmiesz tak traktować własnego ojca?". Taktykę tę nazywam „klastrowaniem".

Jeżeli podejmujesz metakomunikację z rodzicami w sprawie zasad rodzinnych, które przestały już być adaptacyjne oraz w odniesieniu do ambiwalencji rodziców wobec tych zasad, z pewnością natychmiast łamiesz przynajmniej jedną z nich. Inni członkowie rodziny – twoje rodzeństwo, ciotki i wujowie – mogą się zaniepokoić, że twoje starania doprowadzą do destabilizacji rodziców, i dlatego mogą cię zaatakować, żeby się zemścić. Czasami w konflikt włączają się dalsi krewni, niekiedy nawet ci, którzy zazwyczaj nie mają z twoimi rodzicami nic wspólnego.

W obronę rodzica, którego obrałeś sobie za cel, może włączyć się też drugi z rodziców albo któryś z dziadków – jest to nieco inna sytuacja, ale można sobie z nią poradzić za pomocą strategii detriangulacyjnej podobnej do opisywanej tutaj. W licznych rodzinach przydatne okazuje się zastosowanie tej strategii wobec patriarchy lub jego żeńskiego odpowiednika. Jej dobroczynne skutki mogą później wpłynąć na innych potencjalnych uczestników triangulacji.

Jeżeli zastosujesz opisywaną poniżej strategię detriangulacyjną wobec jednego rodzica – na przykład ojca, aby móc porozmawiać z matką – prawdopodobnie ojciec zorientuje się, że będzie twoim kolejnym celem. Co

dziwne, gdy zastosujesz zalecaną strategię, ojciec i tak prawdopodobnie nie będzie się w to mieszał. Na pewnym poziomie jemu również zależy na zakończeniu rodzinnej niezgody. Pamiętaj, jeśli zorientujesz się, że strategie detriangulacyjne, zamiast prowadzić do wyciszenia pewnych konfliktów, działają jak kij wsadzony w istniejące od dawna, przerażające i niepoddające się kontroli gniazdo szerszeni, to wstrzymaj dalsze próby nawiązania metakomunikacji do momentu, gdy będziesz mógł skorzystać z pomocy terapeuty.

ĆWICZENIE Detriangulowanie rodzeństwa i innych krewnych

Wykonaj następujące kroki, aby dokonać detriangulacji krewnych, którzy mogą próbować interweniować w imieniu twojego rodzica.

1. **Poinformuj krewnego**, że planujesz omówić z rodzicem pewne problematyczne interakcje (wymień je) i zażądać od niego określonych zmian.

2. **Zapytaj krewnego**, czego się obawia w związku z następstwami tego, co planujesz zrobić. Może odczuwać obawy, przypominające być może twoje, których doznajesz, czytając tę książkę. Rodzeństwo i inni krewni mogą się obawiać, że rodzic nie będzie w stanie poradzić sobie z konfrontacją i może ulec załamaniu emocjonalnemu. Mogą się też martwić, że wasza konfrontacja spowoduje napięcie w innych ważnych diadycznych (dwuosobowych) relacjach rodzinnych, takich jak relacja rodzic–rodzic, rodzic–przybrany rodzic lub, międzypokoleniowo, na przykład w relacji matka–dziadek. Chociaż sam możesz żywić podobne obawy, bez trudu okażesz defensywność lub gniew, gdy jakiś krewny zaneguje twój plan. Właśnie dlatego, że tak się czujesz, możesz wykorzystać to uczucie, aby okazać empatię.

3. **Zapewnij krewnego**, że bierzesz jego obawy pod uwagę. Jeśli tak rzeczywiście jest, poinformuj go, że sam miałeś podobne obawy, ale wypracowałeś strategię, która – według ciebie – pozwoli uniknąć krzywdzenia kogokolwiek. Zależnie od tego, czy krewny okaże znaczne zainteresowanie, czy też niewielkie zaciekawienie, możesz wspomnieć, czego się dowiedziałeś z genogramu na temat dynamiki rodziny, a także które środki zaradcze przeciwko obronnym reakcjom rodziców mogą pomóc w rozwiązaniu problemów.

4. **Odsuń w czasie walkę o władzę**, gdy kończysz rozmowę z osobą, która może dokonywać triangulacji, mówiąc na przykład: „Jestem przekonany, że najlepiej będzie, gdy załatwię tę sprawę sam, byłbym więc *bardzo wdzięczny*, gdybyś nie rozmawiał o tym z mamą, zanim ja tego nie zrobię. Jeśli jednak czujesz, że musisz ją ostrzec albo porozmawiać z nią o tych sprawach, ponieważ dotyczą też ciebie, zrozumiem to".

Odsunięcie w czasie walki o władzę pod koniec detriangulacji jest prawdopodobnie najważniejszym krokiem, ponieważ, o ile to możliwe, chcesz takiej walki uniknąć. Paradoksalnie twoja końcowa prośba może wpłynąć na osoby dokonujące triangulacji – a o to przecież ci chodzi. Możesz ich skłonić, żeby trzymali się z dala od całej sprawy, gdyż w innym przypadku mogliby odczuwać pokusę, aby się w to zaangażować.

Rodzeństwo może powiedzieć na przykład: „O nie, na pewno sobie świetnie poradzisz sam. Nie mieszaj mnie do tego!", dochodząc do wniosku, że lepiej będzie, jeśli ty oberwiesz za wszystko, a nie oni.

Jednocześnie ze względu na znajomy dyskomfort mogą nadal próbować sabotować twoje próby porozumienia się z rodzicami. Jeżeli wezmą na siebie odpowiedzialność, aby ostrzec rodzica albo wtrącać się w jakiś inny sposób, dałeś im na to przyzwolenie. Zazwyczaj dowiesz się, gdy to zrobią, prędzej czy później, i będziesz wtedy mógł dostosować strategie, które wykorzystujesz wobec rodziców – najlepiej nie krytykując przy tym osoby, która ingerowała.

Oczyściwszy drogę, przygotowałeś scenę pod główne wydarzenie. Nadeszła wreszcie pora, aby się zastanowić, jak rozpocząć metakomunikację z głównymi postaciami rodzinnego dramatu, czyli twoimi rodzicami.

Część III
Jak dążyć do ciepła i akceptacji?

8

Nawiązuj konstruktywne rozmowy

Pomimo wcześniejszych doświadczeń, które mogą powodować, że pesymistycznie oceniasz swoje szanse, *potrafisz* omawiać konflikty rodzinne w taki sposób, by twoi rodzice odebrali to pozytywnie. Umiejętności opisane w tym rozdziale pomogą ci nawiązać konstruktywną rozmowę z rodzicami, w której z empatią stawisz czoła wzorcom zachowań typu ICDD, tak aby zwiększyć szanse na to, że twoje prośby o zmiany zostaną spełnione. Jeżeli na podstawie przeprowadzonych badań uzyskałeś częściowo lub całkowicie błędne wyobrażenie historii CCRT w twojej rodzinie, teraz mogą pojawić się nowe informacje, które to wyobrażenie wzmocnią i prawdopodobnie wyjaśnią wszelkie nieporozumienia.

Podczas metakomunikacji pamiętaj, że chcesz, aby twoi rodzice odnieśli się – tak beznamiętnie, jak to tylko możliwe – do tego, co się dzieje. Jeżeli wykazują skłonność do zaprzeczania istnieniu bądź wpływowi ważnych wzorców, chcesz, aby przestali temu zaprzeczać. Byłoby miło, gdyby wprost *przyznali się* do niewłaściwego postępowania, nie jest to jednak konieczne, jeżeli dyskutują o wzorcach tak, *jakby* wzorce te i twoje obawy z nimi związane były obowiązujące.

Najpierw musisz znaleźć sposób, aby spotkać się z każdym z rodziców osobno. Następnie wyznacz termin i miejsce pierwszej rozmowy. Potem wybierz jedną strategię otwierającą spomiędzy pięciu, które omawiam w tym rozdziale (w podrozdziale „Strategie inicjowania rozmowy"). Przynajmniej jedna z nich pomoże ci w dążeniu do osiągnięcia następujących czterech celów w przypadku każdego członka rodziny:

- *Niech każde z was wyjaśni swojemu rozmówcy, jakie ma związane z nim doświadczenia.* Będziesz mógł zakomunikować, w jaki sposób postrzegasz (lub błędnie postrzegasz) motywy, które skłaniają twoich rodziców do problematycznych zachowań, tak aby dać matce i ojcu szansę na skorygowanie błędnych interpretacji.

- *Wspólnie przyjrzyjcie się genogramowi.* Nie jest to bezwzględnie konieczne, na ogół pomaga jednak podzielić się zrozumieniem i wiedzą, które uzyskałeś dzięki genogramowi, dotyczące charakteru i źródeł problematycznych wzorców rodzinnych, a także dylematów i konfliktów będących przedmiotem waszej dyskusji.
- *Opowiedz swojemu rozmówcy, jak jego zachowanie wpływa na ciebie.* Gdy poinformujesz swoich rodziców o tym, jak ich działania wpływają na ciebie, a rodzice nie chcą dalej oddziaływać na ciebie w taki sposób, mają okazję, żeby to zmienić. W tym czasie może okazać się konieczne, abyś trzeźwo rozważył zalety i wady działań, które podważają ustalone wcześniej zasady rodzinne, a także znaczenie tego, że można samodzielnie podążać za własnymi pragnieniami, nawet gdy wywołują one dyskomfort u innych członków rodziny z przyczyn, które wyjaśniłeś, badając historię rodziny.
- *Stwórz możliwość zmiany.* Celem ostatecznym jest zażądanie konkretnych i określonych zmian problematycznych zachowań i wzorców komunikacji. Przeważnie chodzi o to, by twoi rodzice przestali traktować cię w sposób, który wywołuje u ciebie silne reakcje emocjonalne i zakłóca bliskie więzi rodzinne. Jeżeli rodzice zasadniczo się na to zgodzą, możesz później zacząć z nimi negocjować, jak mają wyglądać wasze relacje w przyszłości. Omawiam to w rozdziale 9.

Po wybraniu strategii otwierającej użyj ćwiczenia opisanego pod koniec tego rozdziału, aby zastanowić się głębiej i przewidzieć, co może pójść źle w przypadku zastosowania wybranej strategii, zanim faktycznie się nią posłużysz. Jeżeli twój partner bądź inna osoba dobrze znają twoją rodzinę, możecie wspólnie odegrać daną interakcję, tak jak ją sobie wyobrażacie, abyś mógł się przygotować na wszelkie trudności i przećwiczyć kontry na możliwe reakcje rodziców.

Zaplanuj spotkanie, sam na sam

Do każdego z rodziców powinieneś podejść indywidualnie. Metakomunikacja jest najskuteczniejsza, gdy w danej chwili komunikujesz się z jedną osobą. Próba konfrontacji w tym samym momencie z obojgiem rodziców nie jest dobrym pomysłem, ponieważ są duże szanse, że rodzice

wspólnie wystąpią przeciwko tobie. Okazywanie empatii jest wystarczająco trudne, gdy lekceważy cię jeden rodzic – ale znacznie trudniejsze, gdy lekceważy cię cała grupa krewnych.

Zacznij od metakomunikacji z tym rodzicem, którego uważasz za przychylniejszego, bądź z tym, z którym najłatwiej będzie ci sobie poradzić. Potem stopniowo komunikuj się z coraz trudniejszymi osobami. Gdy tak postąpisz i odniesiesz jakiś wstępny sukces w swoich staraniach, będzie to dla ciebie zachętą do dalszych działań oraz ułatwi ci wytrwanie przy swoim, gdy stanie się trudniej.

Spotkanie sam na sam z wybranym członkiem rodziny może wymagać nieco planowania strategicznego. Detriangulacja, opisana w rozdziale 7, pomoże oczyścić drogę, abyś mógł zorganizować spotkanie. Mogą się jednak pojawić nowe problemy. Osoba, którą wybrałeś na rozmówcę, może dojść do wniosku, że coś knujesz, nawet jeśli wcześniej nie powiedziałeś ani słowa o tym, co zamierzasz z nią przedyskutować. Mogła nabrać podejrzeń na przykład wtedy, gdy pytałeś o historię rodziny. Jeżeli wypytywałeś innych krewnych o dane potrzebne do genogramu, osoby te mogły poinformować twojego rodzica o twoich dociekaniach.

Jeżeli wybrany przez ciebie rodzic unika spotkania na osobności, zapytaj go wprost, czy czuje się nieswojo, ponieważ ma się spotkać z tobą bez świadków. Jeżeli zaprzeczy, będzie mu o wiele trudniej ciągle unikać spotkania. Jeżeli potwierdzi, bądź empatyczny wobec jego obaw, nadal jednak nalegaj na spotkanie. Spróbuj go uspokoić, mówiąc na przykład: „Przyrzekam, że spróbuję nie krytykować cię za nic". Jeżeli wydaje się, że rodzic ma jakieś przypuszczenia co do tematu waszej rozmowy, możesz powiedzieć: „Wiem, że pewne tematy są trudne dla nas obojga, ale myślę, że powinniśmy je poruszyć".

Czasami jedno z rodziców zachowuje się ochronnie wobec drugiego, sprawiając wrażenie, że nigdy nie zostawi was tylko we dwoje. Jeżeli drugi rodzic nieustannie kręci się w pobliżu, poproś go z szacunkiem o możliwość spotkania sam na sam z wybranym rodzicem. Powiedz, że prosisz o trochę czasu „na osobności". Jeżeli drugi z rodziców naciska o wyjaśnienie, powiedz mu prawdę.

Wyznaczenie terminu i miejsca

Wyznaczenie terminu i miejsca spotkania z rodzicem zmniejsza prawdopodobieństwo, że będziesz to spotkanie ciągle odkładał albo stchórzysz w ostatniej chwili.

Spotkanie z rodzicem bezpośrednio, twarzą w twarz, daje więcej szans na pomyślny rezultat rozmowy niż komunikacja przez telefon czy Skype'a. Jeżeli jednak rodzice mieszkają daleko i podróż nie jest możliwa, lepiej porozmawiać z nimi przez telefon czy za pomocą Skype'a, niż nie rozmawiać z nimi w ogóle.

Sugeruję, żebyście spotkali się na neutralnym terenie, jeśli to możliwe. Unikaj konfrontacji z rodzicem w swoim bądź jego domu. Ma się czuć swobodnie, ale nie powinien być otoczony tym, co przypomina mu o jego typowej sytuacji domowej, w której mogły się ukształtować jego reakcje ICDD. Możesz zaproponować mu obiad w zacisznej restauracji, zadbaj jednak o to, aby inni klienci nie słyszeli waszej rozmowy. Dodatkową zaletą spotkania w miejscu publicznym jest to, że rodzicowi będzie znacznie trudniej podnieść głos podczas rozmowy lub wstać i wyjść, jeśli miewa skłonności do takich zachowań. Mimo to nie ma całkowitej gwarancji, że do tego nie dojdzie, niezależnie od miejsca, w jakim się spotkacie.

Strategie inicjowania rozmowy

Oto pięć proponowanych przeze mnie strategii inicjowania owocnych rozmów z rodzicami bądź innymi figurami przywiązania na temat ich zachowań ICDD. Gdy zaczynasz planować swoją strategię metakomunikacyjną, wybierz tę z nich, która wydaje się najbardziej bezpieczna dla członka rodziny, z którym zamierzasz rozmawiać. Pamiętaj, że nie ma takiego początku rozmowy, który pasowałby do wszystkich sytuacji. Gdy w twojej relacji z rodzicami pojawiają się liczne problematyczne wzorce, które nie są jedynie różnymi przejawami tego samego CCRT, może być konieczne, abyś opracował osobną strategię dla każdego z nich.

Oto pięć strategii inicjowania rozmowy:

1. Zacznij od przeszłości rodziny i pokaż, jak doprowadziła do obecnych problemów.
2. Staw rodzicowi czoła bezpośrednio w związku z waszą bieżącą interakcją.
3. Wyraź wprost troskę o rodzica.
4. Skontruj zachowanie dystansujące, mówiąc, że zależy ci na dobrej relacji z rodzicem.
5. Poproś o radę w kwestii waszego wspólnego problemu.

Przyjrzyjmy się im teraz dokładniej.

Strategia otwierająca 1. Zacznij od przeszłości rodziny i pokaż, jak doprowadziła do obecnych problemów

Niektórym rodzicom łatwiej rozmawia się o odległej przeszłości niż o tym, co się dzieje w danej chwili między nimi a dzieckiem, choć w przypadku bardziej dysfunkcyjnych rodzin może być dokładnie na odwrót. Część rodziców nie dotknie tematu relacji ze swoimi rodzicami nawet przysłowiowym kijem. W ich przypadku taka strategia okaże się raczej nieskuteczna.

Możesz zacząć od pytań o rodzinną przeszłość, których dotąd nie zadawałeś, a które należą do bardziej drażliwych. Uzyskane odpowiedzi potraktuj jak odskocznię do dyskusji o interakcjach rodzinnych z przeszłości o większym ładunku emocjonalnym, które – jak się wydaje – są analogiczne do obecnego problemu ICDD. Podczas rozmów o przeszłości obecne problemy mogą stanowić ich niedoceniany *podtekst*.

Powoli wędruj w czasie, aby omawiać coraz świeższe wydarzenia, śledząc rozwój problemów rodzinnych aż do okresu współczesnego. To z kolei może doprowadzić do rozmowy o wszystkim, co wpłynęło na twoją obecną relację z rodzicem, a także o tym, jak doprowadziło to do dzisiejszych problemów. Działając w ten sposób, uważaj, abyś nie sprawił wrażenia, że atakujesz bądź obwiniasz innych uczestników rodzinnej rozgrywki.

Historia Kaylee: Oburzająco natarczywa

Kaylee miała dosyć zachowań ICDD swojej matki, Joanne – ciągłej krytyki, powtarzających się obaw o to, czy Kaylee dokonuje właściwych wyborów życiowych, a także kontroli i agresywnego wtrącania się poprzez codzienne telefonowanie. Zachowanie Joanne było szczególnie denerwujące, ponieważ zawsze sprawiała wrażenie, jakby Kaylee była ciężarem przymusowo zrzuconym na jej barki.

Kaylee poznała historię leżącą u podłoża takiego zachowania matki, rozmawiając z wujem, jednym z czwórki młodszego rodzeństwa Joanne. Rodzeństwo unikało Joanne, ponieważ uważało, że „za bardzo się rządzi". Gdy Joanne miała 15 lat, jej ojciec uległ wypadkowi przy pracy i wkrótce potem zmarł. Matka została zmuszona do podjęcia pracy na pełen etat za marne wynagrodzenie. To z kolei zmusiło Joanne do porzucenia marzeń i zaopiekowania się rodzeństwem.

Kaylee zbudowała hipotezę dotyczącą konfliktu stanowiącego podłoże zachowania jej matki. Uznała, że Joanne nadal odczuwa silną potrzebę odgrywania roli opiekuna, którą jej kiedyś narzucono – taki scenariusz wybrała dla niej jej rodzina – ale w głębi duszy nie cierpi tej roli. Ponadto Joanne prawdopodobnie zazdrości Kaylee jej samodzielności i możliwości robienia tego, co chce. Wyraża wątpliwość, czy Kaylee potrafi to robić, jak należy, ponieważ oceniając wybory córki jako problematyczne, może usprawiedliwić to, że sama zdecydowała się postąpić zgodnie z rodzinnym scenariuszem.

Kaylee zaprosiła matkę na obiad do zacisznej restauracji. Tak jak zazwyczaj, Joanne wkrótce zaczęła krytykować córkę, tym razem za to, że wybrała się na wycieczkę ze swoim chłopakiem zamiast zająć się ważniejszymi sprawami w swoim życiu.

– Takie sprawy są istotniejsze od rozbijania się po świecie – zaopiniowała.

Zamiast w milczeniu zadręczać się negatywnym nastawieniem matki, jak robiła to dotychczas, Kaylee przyznała, że w pewnych okolicznościach z pewnością byłoby mądrzej podążyć za radą matki (kontra „Ziarno prawdy", opisana w rozdziale 6). Następnie wykorzystała to jako punkt wyjścia do rozmowy o pewnych wydarzeniach z przeszłości Joanne. Zaczęła od okazania empatii w związku z dylematem odczuwanym przez babkę, a następnie spróbowała przejść do ówczesnego trudnego położenia matki.

– Słyszałam od wujka Gabriela, że twoja matka nie mogła sobie pozwolić na coś takiego jak spontaniczna wycieczka. Trudno mi sobie wyobrazić, jak musiała się czuć, gdy odszedł dziadek.

Matka Kaylee zmarszczyła czoło i nagle zamilkła.

Kaylee naciskała dalej:

– Musiała iść do pracy, prawda? Tyle gąb do wyżywienia. To musiało być straszne. Jak wy sobie z tym poradziliście?

Joanne wyglądała na wzburzoną.

– Trzeba robić to, co trzeba, prawda? A zresztą, co ty tam wiesz? Ty nigdy nie miałaś takich problemów.

W ten sposób dokonała jawnej zmiany tematu. Kaylee zauważyła to i nie dała się sprowokować, kontynuowała dyskusję na temat odpowiedniego fragmentu rodzinnej przeszłości.

– Cóż, z pewnością nie było wam łatwo, nie ma co do tego wątpliwości! Wygląda na to, że gdy babcia poszła do pracy, nie miałaś wyboru, musiałaś zaopiekować się rodzeństwem. Byłaś wtedy jeszcze taka młoda, musiałaś się czuć całkiem bezradna, gdy próbowałaś jakoś nad tym wszystkim zapanować. Tyle odpowiedzialności!

W oczach Joanne zalśniły łzy – coś, czego Kaylee nigdy dotąd nie widziała. Matka jednak szybko się uspokoiła i tonem niemal zupełnie wypranym z emocji powiedziała:

– Tak, to było dość trudne.

Kaylee nawiązała do późniejszego wydarzenia.

– Gdy byłam mała i babcia zachorowała, musiałaś się nią zająć i jednocześnie nadal odpowiadać za swoją rodzinę, męża i dzieci. To też była olbrzymia odpowiedzialność.

– Serio, Sherlocku? – odpaliła Joanne.

Kaylee ponownie zignorowała przynętę w postaci niezbyt subtelnej zniewagi.

– Długo o tym wszystkim nie wiedziałam. Przykro mi, że nie zdawałam sobie sprawy, jak ciężko ci z tym było.

Wyraziwszy uznanie dla wysiłków matki, Kaylee przeszła do teraźniejszości i tego, co mogło się kryć za ich obecnymi problematycznymi interakcjami:

– Tak się zastanawiam, czy to dlatego zawsze uważasz, że musisz wziąć na siebie ciężar sprawowania nade mną nieustannej kontroli? Jestem pewna, że nie próbujesz mnie zdezorientować, ale zawsze sprawiasz wrażenie nieszczęśliwej, że musisz to robić, ale jednocześnie zmuszonej do tego, tak czy siak.

Gdy Kaylee mówiła te słowa, w jej głosie zabrzmiał gniew, chociaż bardzo starała się zachować spokój. Doszły do etapu rozmowy, w którym tematem był bieżący dylemat Joanne, Kaylee nie udało się jednak w pełni zapanować nad sobą.

Joanne odburknęła:

– Nigdy nie doceniłaś choćby połowy tego, co dla ciebie zrobiłam, żeby uchronić cię od spaprania własnego życia!

Kaylee zorientowała się, że popełniła błąd. W odpowiedzi posłużyła się ponownie strategią ziarna prawdy, szukając go w pełnej złości i lekceważenia wypowiedzi matki. Wiedziała, że musi przyznać się do tego, że gniewa się na matkę, i wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje, nie przyjmując przy tym postawy obronnej.

– Cóż, mamo, czasami się denerwuję tym, że sprawiasz wrażenie, jakbyś prawie zupełnie we mnie nie wierzyła. To zupełnie tak, jakbyś wątpiła, czy mnie wychowałaś jak

należy, podczas gdy ja uważam, że świetnie się spisałaś, przyczyniając się do tego, że dziś jestem, jaka jestem.

Joanne wytrzeszczyła na nią oczy. Po chwili ciszy nagle odłożyła widelec.

– Robi się późno i muszę już iść.

Kaylee wiedziała, że zrobiła postępy i będzie jej łatwiej kontynuować rozmowę z matką w innym terminie.

– W porządku, mamo, cieszę się, że miałyśmy okazję o tym porozmawiać. Wrócimy do tego przy innej okazji.

Joanne przewróciła oczami, ale ucałowała córkę na pożegnanie. Po jakimś czasie wróciły do rozmowy na temat tego, czy Joanne musi nadal kontynuować odgrywanie swojej starej roli, gdy wszystko się zmieniło. Kaylee mogła zażądać zmian w łączącej je relacji.

Strategia otwierająca 2. Staw rodzicowi czoła bezpośrednio w związku z waszą bieżącą interakcją

Wykorzystując tę strategię, przechodzisz od razu do sedna sprawy, czyli do taktownej konfrontacji dotyczącej niekorzystnego wpływu zachowania twoich rodziców na ciebie. Określenie „konfrontacja", którego tu używam, oprócz swojej podstawowej konotacji znaczy również *odważnie poddawać pod dyskusję jakiś problem* – nie wywołując przy tym kłótni. W istocie – i jest to najważniejsze – jeżeli bezpośrednia konfrontacja ma odnieść skutek, rozmowa nie powinna mieć charakteru sporu. Musisz zachować zdecydowaną empatię (to trudne zadanie – wiem) i nie mówić nic, co mogłoby choćby przelotnie zasugerować, że za twoje problemy należy winić twoich rodziców lub że twoje zachowanie nie ma nic wspólnego z danym problemem. W przypadku dysfunkcyjnych interakcji nie jest prawdziwe stwierdzenie: „To ja ponoszę winę za wszystko" ani też „Nie mam z tym nic wspólnego". Do tanga trzeba dwojga.

Łatwiej będzie ci zachować empatię, jeśli sobie przypomnisz, że pomimo wszelkich dowodów na to, że jest wprost przeciwnie, twoi rodzice prawdopodobnie już czują się winni tego, jak cię traktują. Po prostu nie mogą się do tego przyznać bez ujawniania czegoś na swój temat, co w swoim przekonaniu muszą ukrywać. Ponadto ich poczucie winy powoduje, że chcą cię jeszcze bardziej odepchnąć od siebie, ponieważ mogą uważać, że masz się lepiej bez nich.

Wszystko, co wzmaga ich poczucie winy, powoduje, że jeszcze częściej sięgają po zaprzeczenie. Musisz jednak poruszyć każdy dręczący cię problem, związany z ich zachowaniem. Strategia, która pozwala skutecznie rozwiązać ten paragraf 22, polega na tym, żeby rozpocząć konfrontację od zrzeczenia się odpowiedzialności, a następnie uznać dylemat rodziców, na przykład: „Tato, wiem, że zawsze chciałeś, żebym zrobił karierę, gdy jednak nie przyszedłeś na rozdanie dyplomów, zacząłem się zastanawiać, czy z jakiegoś powodu możesz się czuć zagrożony moimi sukcesami".

Możesz również konstruktywnie uznać swój wkład we wcześniejsze nieporozumienia, wyjaśniając, że twoje zachowanie wynikało, przynajmniej częściowo, z tego, że *błędnie odczytałeś* motywy kierujące rodzicami. Po prostu nie zrozumiałeś w pełni tego, co się działo! Takie wyznanie może doprowadzić do kolejnych odkrywczych dyskusji na temat rodzinnej przeszłości, skutkującej przede wszystkim współdzielonymi konfliktami wewnętrznymi.

Historia Genevy: Wredna, a następnie pełna rezerwy

Relację Genevy z matką, Madelyn, cechowały okresy bliskości przeplatające się z okresami wyobcowania. Za każdym razem, gdy relacja wydawała się ulegać poprawie, matka zaczynała zachowywać się paskudnie, wręcz podle, co doprowadzało Genevę do szału. Na przykład wielokrotnie opowiadała krewnym nieprawdziwe rzeczy na temat córki. Pytana o to wprost zaprzeczała, jakoby to robiła.

Ostatnia sytuacja tego typu przeważyła szalę. Madelyn wyraźnie sugerowała nowemu chłopakowi Genevy, że jej córka ma romans z jednym ze swoich współpracowników, co nieomal doprowadziło do rozpadu związku Genevy. Następnie Madelyn zaprzeczyła, jakoby cokolwiek mu na ten temat mówiła. Po tym wydarzeniu, pomimo że mieszkały w tym samym mieście zaledwie dwie mile od siebie, na kilkanaście lat przestały się ze sobą komunikować i widywać – do czasu, gdy Geneva postanowiła zacisnąć zęby i spróbować ostatecznie rozwiązać problem.

Jedyną wskazówką, którą dysponowała, dotyczącą przyczyn dystansującego zachowania jej matki było to, że widziała kiedyś, jak Madelyn traktuje w podobny sposób swojego ojca, dziadka Genevy, chociaż nie wydawało się, żeby w jakikolwiek sposób zasłużył sobie na takie traktowanie. W gruncie rzeczy wydawał się dopraszać o więcej.

Gdy Geneva zadzwoniła do matki, Madelyn zachowała się w sposób typowy dla niej po dłuższym okresie izolacji – rozpoczęła energiczną, naszpikowaną nowymi informacjami rozmowę, jakby w ogóle nie zrywała kontaktu z córką i jakby nic niestosownego się nie

wydarzyło. Geneva wkrótce przeszła do konfrontacji, sięgając po zrzeczenie się odpowiedzialności, gdyż przewidywała, że Madelyn będzie udawać, że nie wie, dlaczego ze sobą nie rozmawiały.

– Mamo – powiedziała – wiem, że chcesz być ze mną w bliskiej relacji, ale za każdym razem, gdy zbliżamy się do siebie, ponownie robisz to, co mnie wkurza, a ty doskonale o tym wiesz, a potem mnie okłamujesz na ten temat. Nie rozumiem, dlaczego to robisz.

– A co ja takiego zrobiłam?

Gdy Geneva usłyszała te słowa, poczuła znajomy gniew i frustrację – chociaż była to dokładnie taka reakcja matki, jakiej się spodziewała. Wiedziała, że musi trzymać te uczucia na wodzy, żeby móc skutecznie poradzić sobie z typowymi zaprzeczeniami Madelyn. Posługując się rzeczowym, wolnym od reprymendy tonem głosu, powiedziała:

– Rozmawiałyśmy o tym setki razy. Nie ma sensu po raz kolejny przytaczać przykładów ani spierać się o rzeczy oczywiste. Obie doskonale wiemy, o czym mówię.

– Ja nie wiem. O czym?

Geneva nie dała się wciągnąć w niemożliwy do wygrania spór, ale nie chciała też doprowadzić do kolejnego okresu przeciągającej się izolacji. Odparła więc:

– Cóż, naprawdę chciałabym o tym porozmawiać, więc gdy już będziesz do tego gotowa, zadzwoń do mnie, proszę.

Chciała się w ten sposób upewnić, że nie zrobiła niczego, co mogłoby wykluczać możliwość kontynuowania rozmowy z matką.

Madelyn odparła:

– Dlaczego zawsze zrzucasz całą winę na mnie? A poza tym to już dawno minęło.

Taką odpowiedzią – bez wahania i bez przyznania do swoich dotychczasowych działań – Madelyn rozpoczęła całkiem nową kłótnię. W gruncie rzeczy budowała jednocześnie zasieki w dwóch różnych miejscach. Chodziło o to, żeby rozbić podstawowy temat rozmowy – jej dystansujące zachowanie.

Geneva wróciła do tematu, wykorzystując komentarz matki o „wszystkim, co minęło" i ignorując kwestię winy:

– Nie zgadzam się. Nigdy nie przestajesz tego robić. Chcę być pewna, że to się więcej nie powtórzy. Udajesz ciepłą i miłą przez pewien czas, a potem, gdy najmniej się tego spodziewam, znowu zaczynasz.

Madelyn ponownie udała, że nie wie, o co chodzi. (Rodzice potrafią być w takich przypadkach uparci).

– Co zaczynam? – zapytała niewinnie.

– No i proszę, znowu to robisz.

W tym momencie, ponieważ dotychczas wykorzystywane przez nią strategie nie działały, Madelyn zastosowała nagle inną – strategię *mea culpa*. Zaczęła żałośnie łkać:

– Wiem. Jestem taką okropną matką.

Geneva widywała już takie zachowanie matki i była na nie przygotowana. Posłużyła się strategią okazywania zaskoczenia:

– Cóż, twoja obecna reakcja mówi mi, że czujesz się paskudnie z powodu swojego zachowania wobec mnie, a jednak wciąż to robisz. Nie mam zielonego pojęcia, dlaczego ciągle tak się dzieje. Zauważyłam też, że zachowujesz się podobnie w stosunku do dziadka.

– Dziadka? Jemu to świetnie robi!

– Co proszę? – osłupiała Geneva. Poczuła silne pragnienie, żeby powiedzieć matce, jak niedorzecznie to zabrzmiało. Chciała bronić dziadka, ale wtedy zorientowała się, że właśnie zetknęła się ze wskazówką, która mogła wyjaśnić dynamikę rodziny, z powodu której matka sięgała po zachowania dystansujące.

– Naprawdę? – zapytała z autentycznym zaciekawieniem. – Chciałabym usłyszeć coś więcej na ten temat.

Geneva nigdy nie potrafiła odgadnąć powodów, dla których jej matka odgrywała w rodzinie, z której pochodziła, rolę „wrednej suki", ale, jak omówimy to w kolejnym rozdziale, w końcu zdołała nawiązać z Madelyn trwałą relację – coś, na czym naprawdę zależało jej matce – zależną od pewnych warunków.

Strategia otwierająca 3. Wyraź wprost troskę o rodzica

Jeżeli poświęcałeś swoje specyficzne ambicje lub relacje z innymi osobami, aby jawnie zaopiekować się rodzicem bądź rodzicami, ta strategia może okazać się skuteczna w twoim przypadku. W terapii rodzin określa się to jako „dziecko sparentyfikowane". Możesz pozostawać w nieustannym pogotowiu, aby zrobić zakupy dla rodzica, który odmawia zrobienia prawa jazdy, aby mediować w sporach między rodzicami albo towarzyszyć któremuś z nich. Rodzice, którzy mają problemy ze zdrowiem, mogą nalegać, abyś się nimi opiekował i robił dla nich takie rzeczy jak wożenie ich na wizyty u lekarzy.

W pewnym sensie wszystkie sposoby, za pomocą których dzieci próbują stabilizować funkcjonowanie rodziców uwzględniają opiekę dorosłego dziecka nad rodzicem – nawet unikanie tematów, które mogą wyzwolić u rodzica poczucie niepewności w związku z jego własnym zachowaniem. Sytuacja, którą opisuję tutaj, należy jednak do tych, w których rola opiekuna nie jest ukryta, ale jawna. Jest zazwyczaj oczywista dla wszystkich, którzy wiedzą, o co w tym przypadku chodzi, chociaż rodzina może wykorzystywać

mechanizmy ukrywania prawdziwego znaczenia sytuacji przed wścibstwem osób postronnych.

Przykładowo w rodzinach, w których jeden z członków jest rozdarty pomiędzy zależnością od innych a samodzielnością, bezrobotny syn może mieszkać z owdowiałą matką lub bardzo blisko niej. Prywatnie matka zachowuje się tak, jakby była całkowicie zależna od syna, chociaż w opinii osób postronnych osobą zależną jest syn – zależną szczególnie od matki ze względu na pieniądze. Tę odmianę gry w trzy kubki, polegającej na manipulowaniu percepcją, nazywam grą w „Kto opiekuje się kim?".

W większości przypadków żadne z was nie potwierdzi wprost w rozmowie swojej roli opiekuna, zainicjowanie tej strategii wymaga zatem, aby uczynić to *jawnym tematem* rozmowy. W ten sposób zaczynasz pracować nad tym, aby pozwolić rodzicowi w większym stopniu dbać o samego siebie, dzięki czemu będziesz mógł wyzwolić się z roli opiekuna i żyć własnym życiem. Większość rodziców doskonale potrafi o siebie zadbać i w głębi duszy byliby szczęśliwsi, gdyby opiekun się wycofał. Nawet jeżeli rodzic wymaga pomocy ze względu na ułomność fizyczną, nie musi to być praca pełnoetatowa. Jeżeli rodzice mają problemy małżeńskie i robisz różne rzeczy w ich imieniu, twoje zachowanie uniemożliwia im samodzielne stawienie czoła problemom – co w dalszej perspektywie pogarsza ich sytuację. Nie wspominam już o tym, że zabierają ci stanowczo za dużo czasu.

Zazwyczaj najlepsza metoda realizacji tej strategii polega na tym, że zaczynasz od wyrażenia troski o dobre samopoczucie rodziców. Możesz powiedzieć na przykład: „Ostatnio naprawdę martwię się o ciebie, mamo. Wyglądasz na taką samotną i przygnębioną" albo „Tato, bardzo mnie martwi to, że ciągle skaczecie sobie z mamą do gardła". Mówiąc to, nie zawieraj w swojej wypowiedzi *żadnych sugestii* ani *żadnej rady* dla rodzica na temat tego, jak powinien poradzić sobie z problemem. Jest to istotne z trzech powodów. Po pierwsze, gdy udzielisz rady, sprawisz, że rodzic nie będzie miał kłopotu z tym, aby odwrócić twoją uwagę od głównego problemu, spierając się z każdą twoją poradą albo stosując wobec niej postawę „tak, ale…". Matka i ojciec mogą w nieskończoność analizować i omawiać twoje zalecenia dotyczące ich zachowania. Po drugie, istnieją spore szanse na to, że każda rada, jakiej udzielisz, będzie dość oczywista. Jeżeli zachowasz się „jak rodzic", oferując taką radę, urazisz inteligencję rodzica. Po trzecie, spychasz siebie z powrotem do roli dziecka-rodzica, od której próbujesz się uwolnić.

Wyrażenie troski, którym otwierasz tę strategię, stanowi następujący komunikat: „Staram się, aby ci pomóc [poczuć się lepiej, rozwiązać twoje problemy]". W końcu poruszysz także kwestię tego, że twoje wysiłki nie przynoszą żadnych skutków.

Początkową reakcją rodzica będzie prawdopodobnie: „Nie musisz się o mnie martwić, radzę sobie". W ten sposób rodzic wyraża ukryte poczucie winy w związku z sytuacją, w jakiej się znalazłeś. Przypominam, rodzic naprawdę czuje się źle z tego powodu, ale nie może cię całkowicie uwolnić od danej roli, nie ujawniając przy tym tkwiącego w nim konfliktu. Jednocześnie wyraża w ten sposób swoje ukryte oburzenie, że jego rola rodzinna wymaga od niego, aby myślał o sobie jak o pewnym rodzaju nieudacznika, podczas gdy w rzeczywistości chce być niezależny. Niestety, stwierdzenie takie prowadzi również do zlekceważenia ciebie, ponieważ oddala twoje uzasadnione troski i zaprzecza jednocześnie temu, że nacechowane zależnością zachowanie rodzica jest, w istocie, twoim problemem. Prowadzi to również do zlekceważenia twojej troski i obaw.

Najlepszą odpowiedzią w tym przypadku jest: „Doceniam to, że nie chcesz, abym zawracał sobie głowę lub martwił się twoimi problemami, ale ja naprawdę jestem zaniepokojony".

Rodzic może wtedy zripostować za pomocą uwagi dystansującej, takiej jak na przykład: „Nie, nie jesteś. Nie zależy ci na nikim z wyjątkiem siebie!"

Na takie stwierdzenie możesz odpowiedzieć, powtarzając ze szczerością w głosie: „Chciałbym cię jakoś przekonać, że zależy mi nie tylko na sobie". Następnie odmów dalszego udziału w sporze – nie masz żadnej możliwości, aby udowodnić, jak bardzo zależy ci na czymkolwiek.

Jeśli utknąłeś w opisywanej powyżej grze „Kto się opiekuje kim?", masz inną możliwość rozpoczęcia strategii nr 3. Możesz wtedy stwierdzić: „Mamo, wiem, że jesteś w pełni zdolna do tego, żeby o siebie zadbać, ale czasem sprawiasz wrażenie, jakbyś z jakiegoś powodu bała się to zrobić". Ten gambit daje twojej matce szansę na ripostę, dzięki której może uniknąć zetknięcia z dylematem poruszonym przez ciebie – zazwyczaj po raz pierwszy. Matka może zdać sobie sprawę, że w rzeczywistości to *ty* jesteś osobą zależną.

I może mieć rację. W końcu do tej pory mogłeś się wydawać psychicznie niezdolny do tego, żeby opuścić dom rodzinny i uniezależnić się od pieniędzy matki. Niektórzy ludzie w takich sytuacjach pozwalają rodzicowi,

aby spłacał ich kolejne zobowiązania finansowe, w rzeczywistości umożliwiając mu w ten sposób zaspokajanie ukrytego, zakazanego pragnienia, aby być za kogoś odpowiedzialnym. Jeżeli dziecko ma do czynienia z takim rodzicem, rozumuje następująco „Kim ja właściwie jestem, żeby rozmawiać z mamą na temat zależności od kogoś?". Jeżeli jesteś w takiej sytuacji, właściwą kontrą będzie potwierdzenie ziarna prawdy. Tak, zrobiłeś to. Wyjaśnij, dlaczego postąpiłeś w ten sposób – nie dążyłeś dotąd do samodzielności w takim stopniu, w jakim powinieneś, ponieważ nieustannie się martwiłeś, jak twój rodzic mógłby się poczuć, gdyby został sam.

Jeżeli uda ci się nakłonić rodzica do szczerej rozmowy na temat wyrażonych przez ciebie obaw, możecie w dalszej kolejności przejść do dyskusji o tym, jak nawzajem błędnie odczytujecie wasze intencje, omówić fragmenty przeszłości rodzinnej, które doprowadziły do powstania problemu i zacząć przywracać odgrywane przez was role do ich właściwej postaci.

Historia Leona: Cykl potrzeb

Wróćmy do przykładu Leona i Gracie z rozdziału 2. Gracie nieustannie dręczyła swojego syna – nie zważając na jego życie osobiste – żeby wykonywał dla niej te prace w domu, którymi naprawdę mogła zająć się sama, następnie zaś krytykowała to, co zrobił.

Leon spróbował rozpocząć metakomunikację od zrzeczenia się odpowiedzialności, a następnie wyrazić swoje obawy jako zaskoczenie.

– Mamo, słuchaj, wiem, że nie próbujesz mnie wprawić w zakłopotanie, ale zawsze sprawiasz wrażenie, że potrzebujesz, żebym przyjechał i zrobił dla ciebie to czy tamto, a potem sprawiasz wrażenie całkiem z tego niezadowolonej. Obawiam się, że coś cię naprawdę denerwuje i martwi, ale nie jestem pewien, co dokładnie. Myślę, że może ty też nie jesteś pewna, czy lubisz być zależna od mężczyzn, ale uważasz, że tak powinno być.

Gracie miała na to odpowiedź zapasową, aby zmusić Leona do zakończenia rozmowy na ten temat. Zignorowała hipotezę syna dotyczącą możliwego konfliktu wewnętrznego, który miałby wywoływać takie podwójne komunikaty i spróbowała zmienić temat dyskusji.

– Och, Leon, jesteś taki kochany – zagruchała, nagle emanując ciepłem. – Czyż nie po to jest rodzina, żeby sobie wzajemnie pomagać? Nie pamiętasz, jak w zeszłym roku potrzebowałeś pieniędzy i przyszedłeś z tym do mnie"

Leon wielokrotnie słyszał już podobne wypowiedzi matki i dobrze je zapamiętał, był więc na to przygotowany. Wykorzystał to, co powiedziała Gracie, aby wrócić do swojej hipotezy.

– Cóż, mamo, cieszę się, że o tym mówisz. Z tego powodu też się o ciebie martwię i jestem zdezorientowany, jak właściwie mam postąpić. Zawsze, przynajmniej na początku, jesteś zachwycona tym, że kontrolujesz sytuację, dlatego pozwalam ci spłacać moje długi, a mimo to jednocześnie wydajesz się obawiać, że to ty za wszystko odpowiadasz.

Ciepły ton głosu Gracie nagle nabrał sarkastycznego zabarwienia. Odparowała:

– Ooo, ktoś tu próbuje być domorosłym psychologiem!

Leon zorientował się, że pomimo sarkazmu, z wypowiedzi Gracie nie wynikało, czy domorosły psycholog to coś dobrego, czy raczej coś złego.

– Wiem – przyznał z porozumiewawczym uśmiechem. – Sporo zastanawiałem się nad twoimi opowieściami o tym, jak cię wychowywano, i to doprowadziło mnie do pytania, które ci zadałem. Chyba trudno jest ci o tym rozmawiać, ale naprawdę uważam, że musimy oczyścić atmosferę w tej kwestii, żebyśmy mogli wymyślić, co z tym zrobić.

Strategia otwierająca 4. Skontruj zachowanie dystansujące, mówiąc, że zależy ci na dobrej relacji z rodzicem

Ta strategia jest przydatna w przypadku rodziców, którzy posługują się łagodnie bądź umiarkowanie dystansującym zachowaniem przede wszystkim po to, aby powstrzymać wszelkie twoje próby zbliżenia się do nich lub przedyskutowania ważnych spraw rodzinnych. W takich przypadkach rodzice zazwyczaj reagowali na twoje dotychczasowe starania zmierzające do rozwiązania problemu, okazując wrogość, eskalując swoje prowokacyjne zachowanie lub przejawiając agresję słowną.

Aby rozpocząć tę strategię, najpierw wyraź swoje pragnienie uzyskania większej bliskości z rodzicem. Możesz powiedzieć na przykład: „Przykro mi, że najwyraźniej nie dogadujemy się ze sobą, chciałbym, aby nasze relacje się poprawiły". Taka wypowiedź zazwyczaj natychmiast łagodzi rodzica, dzięki czemu możesz oczekiwać od niego na początku pozytywnej reakcji. A oto, dlaczego tak się dzieje.

Przede wszystkim twoja wypowiedź odwołuje się do tego aspektu ambiwalencji rodzica, który chciałbyś widzieć jako dominujący – aspektu obejmującego pragnienie bliskiej relacji z tobą. Mówiąc, że chciałbyś być

bliżej rodziców, pomimo że traktują cię źle, komunikujesz im, jak bardzo ich kochasz.

Drugi powód jest znacznie bardziej wyrafinowany. Wielu dystansujących się rodziców nie lubi się przyznawać, że ich zachowanie jest zamierzone, a jego celem jest zniechęcenie ciebie. Jeżeli zdecydowanie odrzucą twój wstęp do rozmowy, to w rezultacie potwierdzą pośrednio, że tak właśnie postępują.

Jeżeli rodzice reagują pozytywnie na twoje pragnienie nawiązania z nimi lepszej relacji, możesz się głośno zastanowić, dlaczego tak często się ze sobą kłócicie. Takie pytanie może doprowadzić do podjęcia pełnej zrozumienia dyskusji na temat natury i przyczyn niejasnych komunikatów i nieporozumień w waszej relacji, a to będziesz mógł wykorzystać jako punkt wyjścia do zażądania konkretnych zmian zachowania.

Historia Alexandry: Znikanie

Alexandra zmagała się z wyzwaniem, jakim było połączenie jej rozwijającej się kariery z opieką nad chorymi dziećmi dotkniętymi chorobą genetyczną wywołującą częściową niesprawność, przekazywaną w linii matki. Gdy Alexandrze zależało na otrzymaniu od rodziców pomocy w wypełnianiu tych obowiązków, oni regularnie kierowali do niej niejasne komunikaty, zarazem mocno lekceważące i denerwujące. Przykładowo kiedyś, gdy umówiła się na ważną rozmowę w sprawie pracy, zapewnili ją, że zaopiekują się dziećmi, ale w ostatniej chwili nagle się wycofali i wyjechali z miasta. Alexandra musiała odwołać spotkanie w sprawie pracy tuż przed umówioną godziną – być może przepadła jej doskonała możliwość rozwoju zawodowego.

Rodzice bronili swojej nagłej decyzji o wyjeździe, używając kiepskich wymówek: „Hotel, w którym chcieliśmy się zatrzymać, złożył nam taką świetną ofertę, że nie mogliśmy odmówić". Jak zwykle Alexandra straciła panowanie nad sobą i wykrzyczała, że są bezmyślni i nieczuli, mają gdzieś własną córkę, a co za tym idzie, także swoje wnuki. Z powodu takich zachowań atmosfera podczas spotkań rodzinnych stawała się fatalna.

Alexandra postanowiła najpierw zastosować strategię nr 4 wobec swojego ojca, Graysona. Zaczęła standardowo:

– Tato, jest mi naprawdę przykro, że najwyraźniej nie żyjemy ze sobą w dobrych stosunkach, chciałabym, żeby to się poprawiło.

Wcześniej przećwiczyła tę wypowiedź, nagrywając ją i odsłuchując, aby się upewnić, że wyrażając tę emocję, sprawia wrażenie całkowicie szczerej.

Alexandrze wydawało się, że przez twarz Graysona przemknął cień zakłopotania.

– Serio? – zapytał w końcu. – Wydaje mi się, że chcesz nas widywać jak najrzadziej i uważasz, że jesteśmy okropni.

– Oczywiście, że was ostatnio unikam – przyznała Alexandra. – To dlatego, że nasze spotkania zawsze są pełne napięć. Wiesz może, dlaczego tak się dzieje?

Ojciec nie odpowiedział, Alexandra zaproponowała więc pewną hipotezę.

– Przyszło mi coś do głowy w związku z tym, co się dzieje między nami. Zastanawiam się, co ty o tym myślisz. Wydaje mi się, że pamiętam z dzieciństwa, że twoja matka, zazwyczaj bardzo samodzielna kobieta biznesu, zawsze sprawiała wrażenie „chorej", gdy szykowaliśmy się do wyjazdu na wakacje, i domagała się od ciebie pomocy. Musiałeś wtedy odwoływać nasz wyjazd. Tak sobie myślę, czy przypadkiem nie jesteśmy uwięzieni w czymś w rodzaju rodzinnej pętli czasu.

Grayson znacznie złagodniał i wyglądał na zaintrygowanego. Tak jakby sam zastanawiał się nad tym od dłuższego czasu, zaczął mówić o frustracji, jaką budziła w nim jego matka hipochondryczka. Potem dodał:

– W tym, co mówisz, chyba jest trochę racji.

Niestety gdy dziecko wyrazi pragnienie większej bliskości z rodzicami, w niektórych rodzinach może to doprowadzić do nieoczekiwanego, bardzo nieprzyjemnego i niszczącego odrzucenia przez rodziców, co jest gorsze od wszystkiego, co wydarzyło się do tej pory. Twój rodzic może odpowiedzieć stwierdzeniem, które komunikuje następującą emocję: „Nie chcę być z tobą blisko, w rzeczywistości żałuję, że się urodziłeś". Taka reakcja natychmiast wskazuje nie tylko to, że strategia nie zadziała, ale także to, że dysfunkcja rodzinna jest o wiele poważniejsza, niż sądziłeś. W wielu takich przypadkach konieczna będzie pomoc terapeuty. Jeśli jednak usłyszysz takie słowa od swoich rodziców, pamiętaj, że jest mało prawdopodobne, żeby naprawdę tak czuli. Mówią tak, ponieważ chcą cię za wszelką cenę odepchnąć, żeby mogli uniknąć czegoś w sobie, i być może uważają, że masz się lepiej z dala od nich. Gdybyś nie przyszedł na świat, żadne z was nie znalazłoby się w tej sytuacji.

Strategia otwierająca 5. Poproś o radę w kwestii waszego wspólnego problemu

Jeżeli w pewnym sensie podążasz śladami rodziców, strategia ta może się okazać skuteczna. Możliwe, że odtworzyłeś nieadaptacyjne zachowanie rodzica w swojej karierze lub swoich relacjach, aby uchronić go przed uczuciem zawiści. Mogłeś próbować osiągnąć jakiś cel rozpaczliwie pożądany przez rodzica, ale dla niego zakazany – i poniosłeś porażkę. Często zdarza się tak, gdy rodzic przez wiele lat ambiwalentnie próbował uchronić cię przed takim właśnie rezultatem, zachęcając cię, abyś był tym, kim on

nigdy nie był, albo przed popełnieniem takich samych błędów, jakie popełnił on. Jego czyny, które mówią głośniej niż jego słowa, wskazują na co innego.

Dobrym krokiem wstępnym będzie poproszenie rodzica o radę, jak masz postąpić w związku z problemem, którego doświadczasz *poza* waszą relacją, a który w znacznym stopniu przypomina pewną trudność, której doświadczył twój rodzic. Przykładowo w rodzinie, w której ojciec zawsze ulega żądaniom matki, niezależnie od stopnia ich sensowności, córka może przyjść do matki z następującą prośbą: „Mamo, potrzebuję twojej rady. Mój mąż łazi za mną jak piesek i nigdy nie chce podjąć żadnych ważnych decyzji. Jak według ciebie powinnam do tego podejść?".

W tym przypadku twoim celem jest wypracowanie płaszczyzny porozumienia z rodzicem, którą można potraktować jako punkt wyjścia do pracy nad zmianami. Zazwyczaj gdy w rozmowie pojawiają się paralele między zachowaniem twoim i rodzica, jedna ze stron zaczyna krytykować drugą za jej zachowanie – nawet gdy robicie niemal to samo. Skrytykowany uczestnik rozmowy uważa, że jego rozmówca jest hipokrytą i wykazuje negatywne reakcje – w ten sposób wzajemny gniew i defensywność zaczynają się wymykać spod kontroli.

Ta strategia zapobiega takiej sytuacji, ponieważ na dwa sposoby zmienia walencyjność twoich interakcji w kwestii współdzielonych problemów z ujemnej na dodatnią. Po pierwsze, ponieważ *przyznajesz*, że masz ten sam problem, twój rodzic nie będzie czuł się krytykowany. Jak można krytykować kogoś, kto ma ten sam problem? Po drugie, ustawia to ciebie i rodzica w odpowiedniej hierarchii i uniemożliwia ewentualną zamianę ról. Swoją matkę, na przykład, prosisz o poradę opartą na jej doświadczeniu i inteligencji.

Wspólnego problemu można użyć jako odskoczni do otwartej dyskusji o tym, jak doszło do pojawienia się paraleli w rodzinnych wzorcach relacji, co pozwoli Ci sformułować hipotezę na podstawie przeprowadzonej przez ciebie analizy przeszłości rodziny. Rozmowy o charakterze i przyczynach niejasnych komunikatów i nieporozumień w waszej relacji mogą zasugerować, jak zapobiec ich dalszemu występowaniu.

Historia Natalii: Gwarantowani żywiciele rodziny

Dynamika rodzinna Natalii i jej matki, Stelli, przypominała nieco relacje Kary i Nicole opisane w rozdziale 6. Obie przejawiały silną skłonność do wybierania sobie nieodpowiedzialnych partnerów i utrzymywania ich. Gdy Natalia była nastolatką, jej rodzice rozwiedli się, ponieważ Stella odczuwała frustrację z powodu męża, mimo to po rozwodzie matka Natalii nadal sprowadzała do domu bezrobotnych lub kiepsko zarabiających mężczyzn. Jeżeli Natalia kwestionowała wybór matki, Stella uzasadniała każdą nową znajomość argumentem, że kocha tego człowieka pomimo jego wad i uważa, że to jej zadaniem jest zarabiać na chleb, jeżeli on tego nie robi.

Niemniej Stella często skarżyła się na lenistwo swoich partnerów. Jeśli jednak córka odważyła się cytować skargi matki, Stella zmieniała front i zaczynała bronić oskarżonego. Wyraźnie odczuwała frustrację z powodu mężczyzn, których wybierała, co powodowało, że zawierała raczej krótkotrwałe związki.

Natalia zakochała się w Gregorym i wzięła z nim ślub. Zastanawiając się nad własnymi reakcjami, Natalia zaczęła rozmyślać, czy przypadkiem nie idzie w ślady matki. Gregory wykonywał słabo płatną pracę, znacznie poniżej swoich możliwości. Sprawiał wrażenie, że woli spędzać czas z kumplami obibokami zamiast z żoną; był też rozrzutny, niczym niedojrzały nastolatek, któremu rodzice niczego nigdy nie odmawiali.

Natalia zaczęła zwracać baczniejszą uwagę na nastawienie Stelli do zachowania zięcia i zauważyła pewne dziwaczne sprzeczności. Nie była całkiem pewna, ale wydawało się jej, że matkę bawi zachowanie Gregory'ego. Śmiała się i czyniła uszczypliwe uwagi. Gdy jednak Natalia sprawiała wrażenie nieszczęśliwej, ponieważ męża akurat nie było pod ręką, Stella lekceważyła uczucia córki, broniąc lub usprawiedliwiając zięcia: „Na pewno wszystko u niego w porządku. Poza tym ciesz się, że nie jest taki jak twój ojciec. To nie jest jakiś wielki problem".

Takie ataki pod adresem ojca Natalii nie były niczym niezwykłym w zachowaniu Stelli, co pociągało za sobą pewne określone wyzwania. Natalia nadal żywiła ciepłe uczucia wobec ojca, pomimo że nie wywiązywał się z płacenia alimentów, i przejawiała skłonność, aby go bronić. Wiedziała, że będzie musiała ugryźć się w język, gdyby Stella powiedziała coś krytycznego na jego temat, gdy będą prowadzić metakomunikację w kwestii nastawienia Stelli do Gregory'ego. W przeciwnym razie jej matka mogłaby ją łatwo oskarżyć o hipokryzję – jak Natalia może jednocześnie bronić ojca i krytykować matkę broniącą Gregory'ego? Chociaż relacja Stelli z ojcem Natalii była w wielu aspektach odmienna od relacji Natalii i jej męża, łączyły je także dość oczywiste i ważne podobieństwa.

Natalia zorientowała się również, że w przeszłości odczuwała głęboki niepokój za każdym razem, gdy umawiała się z rozsądnym chłopakiem, ponieważ bała się, że Stella to

zobaczy i popadnie w depresję. Nie była pewna, co takiego w jej matce powodowało, że czuła się w ten sposób, ale uczucie to było bardzo silne.

Natalia często umawiała się z matką na kawę, postanowiła więc podczas następnego spotkania ze Stellą zastosować omówioną powyżej strategię. Stella rozstała się jakiś czas temu z jednym partnerem i nie znalazła sobie jeszcze kolejnego, co – jak się wydawało – było plusem tej sytuacji, bo mogły uniknąć komplikacji polegającej na analizowaniu w rozmowie zachowania kolejnego mężczyzny. Na metakomunikację żadna pora nie jest idealna, ale ta wydawała się całkiem blisko ideału.

– Mamo, potrzebuję twojej rady. Wiem, że Gregory ma sporo zalet, ale bardzo mnie zaniedbuje, a poza tym przez jego rozrzutność za chwilę trafimy do przytułku dla ubogich. Nie chcę się z nim rozwodzić, ale to zaczyna być nie do zniesienia. Co według ciebie powinnam zrobić?

Początkową reakcją obronną Stelli był fatalizm.

– Cóż, równie dobrze możesz się z tym pogodzić. Myślę, że przekonasz się, że lepsi mężczyźni trafiają się rzadko i nie możesz zrobić nic, aby któregoś z nich zmienić.

Natalia zastosowała zalecaną w tej sytuacji kontrę.

– Wiesz, długo myślałam, że tak właśnie jest. Zaczynam jednak zadawać sobie pytanie, czy faktycznie. Niektóre z mężatek u mnie w pracy sprawiają wrażenie, że udało im się uniknąć tego problemu. Ich mężowie to dobrzy ludzie, a jeżeli któraś jest niezadowolona ze swojego męża, rozmawia z nim o tym i wspólnie potrafią wynegocjować jakieś rozwiązanie. Myślisz, że to, że nam obu trafili się słabi partnerzy, a my nigdy nie stawiamy im żadnych żądań, to po prostu pech – czy coś innego?

– Cóż, na pewno są jacyś dobrzy faceci, z którymi możesz w ten sposób żyć, gdzieś na pewno tacy są. Uważam jednak, że znalezienie takiej igły w stogu siana to zazwyczaj przegrana sprawa.

– Kurczę, mamo, a to mnie zaskoczyłaś. Sama przecież często nie tolerujesz podobnego traktowania. Musiałaś myśleć, że da się znaleźć coś lepszego.

– Myślę, że nadzieja umiera ostatnia.

– Zastanawiam się, czy jeszcze ktoś z twojej rodziny uważał, że wszyscy faceci to ofiary losu i po prostu trzeba się z tym pogodzić?

– Czemu o to pytasz?

– Być może trzymamy się jakiejś dziwacznej zasady z jakiegoś powodu obowiązującej w naszej rodzinie.

W ten sposób Natalia rozbudziła ciekawość Stelli i mogła podzielić się z nią tym, co wywnioskowała, słuchając opowieści o przeszłości rodziny. Potem wspomniała matce o swoich obawach w odniesieniu do tego, jak mogłaby zareagować, gdyby Natalii udało się rozwiązać problem z mężem.

ĆWICZENIE Wybierz strategię i przygotuj się do tego, co może pójść źle

Zapoznałeś się z różnymi możliwymi podejściami do rozwiązania problemu ICDD i znasz metody kontrowania sztuczek, którymi twoi rodzice mogą się posłużyć, aby zakłócić waszą rozmowę. Wiesz także co nieco o przyczynach tych problemów. To świetny moment, abyś zmienił przebieg swoich relacji z rodzicami. Zacznij to ćwiczenie od przeglądu strategii inicjujących opisanych w tym rozdziale i zastanów się, jak twoi rodzice mogą zareagować na każdą z nich.

Najpierw pomyśl, czy wypróbowałeś już jakąś wersję którejś z tych strategii i okazało się to nieskuteczne. W którym momencie rozmowa potoczyła się w złym kierunku, dlaczego rodzice poczuli się urażeni albo postanowili przejść do defensywy? W tym ostatnim przypadku, zastanów się, czy mogłeś wywołać ich negatywną reakcję i spowodować, że poczuli się przestraszeni, zaatakowani, zlekceważeni czy błędnie zrozumiani.

Gdy jakaś strategia jest dla ciebie nowa, zadaj sobie pytanie, jakimi działaniami obronnymi opisanymi w rozdziale 6 mogą się posłużyć rodzice w tym przypadku. Pozwól swoim myślom wędrować swobodnie i zapisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy, niezależnie od tego, czy w danym momencie jest to związane z tematem.

Gdy zastanawiasz się, którą strategię wybrać, pamiętaj o tym, że spędziłeś z rodzicami sporą część swojego życia i miałeś okazję ich obserwować, bez wątpienia jesteś więc lepszy, niż myślisz, w przewidywaniu ich reakcji. Zastanów się, co może pójść źle i przygotuj się na to. Zadaj sobie następujące pytania: „W jaki sposób mogą zareagować źle na to, co zamierzam powiedzieć?" oraz „Co takiego już wiele razy robili bądź mówili, co może powtórzyć się i tym razem?"

Jeżeli nie masz pojęcia, jak rodzice mogą zareagować na daną strategię, może to oznaczać, że oni też tego nie wiedzą i będą po prostu sprawiać wrażenie oszołomionych. Jest to wskazówka, że właśnie tę strategię powinieneś szczególnie rozważyć, ponieważ dzięki niej możesz zmusić rodziców, aby przestali reagować w sposób, jakiego dotąd używali, i zaczęli poważnie zastanawiać się nad tym, co mówią.

Jeżeli zwróciłeś się z prośbą o wsparcie swojego partnera, poproś, aby odegrał z tobą scenki rozmowy z rodzicami, tak jak opisuję to w rozdziale 7. Zachęć go, aby spróbował reagować negatywnie, tak jak mogą to robić twoi rodzice.

Nawet jeżeli uważasz, że rodzice mogą zareagować problematycznie, nie rezygnuj od razu z wybranej strategii. Najpierw przemyśl, jak lepiej sformułować wypowiedź inicjującą albo kontrę wobec poprzedniej wypowiedzi rodzica. Jeśli wszystko wydaje się nieskuteczne, wybierz inną strategię inicjującą i powtórz ćwiczenie.

Gdy już opracujesz plan, ćwicz, ćwicz i jeszcze raz ćwicz, zanim podejmiesz próbę rozmowy z rodzicem.

Celem pięciu strategii otwierających oraz innych opracowanych przez ciebie kreatywnych podejść jest, w pewnym sensie, zmiękczenie rodziców, abyście mogli wspólnie omówić i wyjaśnić sobie dynamikę rodziny. Gdy zaczniecie lepiej rozumieć to, co prowadzi do powstania problematycznego wzorca relacji oraz to, co go podtrzymuje, będziecie gotowi na omówienie zmian, których pragniecie w waszej relacji. I to jest tematem następnego rozdziału.

9

Domagaj się określonych zmian

Gdy skończysz czytać tę książkę, zainicjujesz metakomunikację, zastosujesz zaplanowane wcześniej kontry i szczegółowo przedyskutujesz nieporozumienia oraz współdzielone konflikty, które chcesz rozwiązać, będziesz mógł skierować rozmowę na temat zmian. Jak chciałbyś, żeby rozwijała się wasza relacja?

Naturalnie gdy poprosisz ich, by przestali się zachowywać w sposób, który ci nie odpowiada, rodzice mogą ponownie poprosić, abyś przedstawił przykłady ich zachowań, które są dla ciebie problematyczne. Istnieje ryzyko, że sprowokujesz tym kolejną rundę drobiazgowych dyskusji na temat tego, czym w istocie te zachowania są, czy przypadkiem nie interpretujesz błędnie różnych rzeczy, a nawet czy któreś z nich pojawiają się dostatecznie często, aby stanowić problem. Aby to przerwać, zacznij od przypomnienia im o waszych wcześniejszych rozmowach. Jeśli nie poskutkuje, bądź cierpliwy. Wykorzystaj te same strategie kontrujące, których użyłeś już z dobrym skutkiem, aby powstrzymać wcześniejsze poszukiwania dziury w całym.

Historia Natalii: Odkrywanie wspólnych rozwiązań

Gdy Natalia dała swojej matce, Stelli, do zrozumienia, że obawia się, iż Stella może popaść w depresję, jeżeli Natalii uda się zmotywować męża do tego, żeby zaczął postępować jak człowiek dorosły, Stella przybrała postawę obronną: „Naprawdę myślisz, że nie będę się cieszyć? Że będę zazdrosna? Nie wierzę, że mogłaś tak o mnie pomyśleć!".

Natalia: „Oj, rozumiem, co masz na myśli. Źle to ujęłam. Bardzo przepraszam. Wiem, że zawsze chcesz dla mnie jak najlepiej i nie jesteś zazdrosna. Teraz, gdy zwróciłaś na to uwagę, myślę, że chodziło mi o to, że będę się obawiać, iż mogłabym w bierny sposób przypominać ci o twoich problemach".

Stella: „Jestem pewna, że sobie z tym poradzę".

Natalia: „Masz rację. Powinnaś jednak wiedzieć, że gdy skarżę się na Gregory'ego, a ty zaczynasz go bronić i bagatelizować moje obawy, dopada mnie wtedy myśl – słuszna lub nie – że chcesz, abym pogodziła się z jego brakiem odpowiedzialności. Proszę cię zatem,

weź pod uwagę, żeby tego nigdy więcej nie robić. Ty najlepiej wiesz, co to znaczy być w takiej sytuacji. Może zamiast tego mogłybyśmy się wspólnie zastanowić i opracować lepszy plan radzenia sobie z naszymi mężczyznami".

Zmiana odruchu ICDD

Najważniejsza zmiana, której zażądasz, jest prosta – chodzi o to, żeby rodzice powstrzymali się od zachowań ICDD, gdy jakiś CCRT staje się problemem. Zamiast okazywać uczucia, powiedz rodzicom, że chciałbyś rozwiązać problemy wynikające z danego CCRT, odwołując się do waszych poprzednich rozmów o dynamice rodziny i angażując się w rozwiązanie problemu. Oto pytania, które możesz zadać rodzicom:

- Jak możemy zmienić nasze reakcje, żebyśmy się wzajemnie nie lekceważyli?
- Jak możemy stać się bardziej świadomi tego, na co jest wrażliwa druga strona relacji?
- Jak możemy konstruktywnie radzić sobie z największymi różnicami w naszych poglądach?

Rozwiązania obejmują rozpoznawanie pragnienia powrotu do dawnych zachowań, okazywanie zainteresowania tym, co może budzić się za sprawą starych konfliktów, a następnie omawianie obaw, konfliktów i nadziei – bez naruszania praw drugiej strony do życia własnym życiem, tak jak jej to odpowiada.

Naturalnie, *ty* też musisz to robić. To doskonały moment, aby uświadomić rodzicom, jak masz nadzieję reagować, gdy poczują, że robisz coś, co *oni* odbierają jako lekceważenie lub nietakt. Powiedz im, że postarasz się zrobić wszystko, aby nie reagować natychmiast w negatywny sposób, i przemyślisz starannie, czy ich argumenty są słuszne. Zaobserwujesz, czy ich uczucia i obawy są uzasadnione, i spróbujesz dostosować do tego swoje zachowanie.

W nerwowych sytuacjach nie musisz zgadzać się z tym, jak rodzice oceniają ciebie – ani też oni nie zawsze muszą zgadzać się z twoją oceną. Różnica zdań to jeszcze nie lekceważenie. Dwoje ludzi może mieć przeciwstawne poglądy, ale nie powinni mówić sobie, że poglądy tej drugiej osoby są bezwartościowe, głupie, szalone albo wynikają z samooszukiwania się. Z wyobrażeniami drugiej osoby można radzić sobie konstruktywnie.

Historia Kaylee: Zrozumienie prowadzi do zmiany

Wkrótce po wstępnych próbach nawiązania metakomunikacji ze swoją matką, Joanne – przy pierwszej okazji, gdy zostały tylko we dwie – Kaylee powróciła do spraw poruszonych w poprzedniej rozmowie:

Kaylee: „Mamo, zastanawiałam się, czy miałaś jeszcze jakieś przemyślenia w związku z tym, o czym rozmawiałyśmy wtedy w restauracji".

Joanne: „Wiesz, właściwie to tak. Wiem, że jestem histeryczką i, możesz w to wierzyć lub nie, często wściekam się na siebie z tego powodu. Może cię trochę denerwuję. Powinnaś była mi wcześniej o tym powiedzieć".

Kaylee: „No tak, powinnam, ale zawsze tchórzyłam. Szczerze mówiąc, też mam w sobie trochę z histeryczki, martwiłam się, że cię zdenerwuję. Gdy wujek Gabriel opowiedział mi tę historię z twojej przeszłości, mogłam docenić, jak bardzo się o mnie troszczysz".

Joanne: (z uśmiechem) „Gabriel ma za długi język".

Kaylee: (ignorując uwagę matki) „Zastanawiam się, czy za każdym razem, kiedy coś mi się nie uda, odczuwasz to jako swoistą porażkę".

Joanne: (kiwa głową, ze łzami w oczach)

Kaylee: „Jak, twoim zdaniem, powinnyśmy postąpić w takiej sytuacji w przyszłości? Będę podejmować decyzje samodzielnie, ale gdy zaczniesz martwić się o mnie, może mogłabyś mi powiedzieć o swoich obawach, zamiast mnie nieustannie kontrolować i wyobrażać sobie wszystko, co najgorsze? Zrobię, co w mojej mocy, żeby wziąć twoje obawy pod uwagę, chociaż nie mogę ci obiecać, że zawsze będziemy się we wszystkim zgadzać".

Joanne: „Myślę, że mogę spróbować. Ale to obsztorcowywanie cię, gdy się martwię, to w zasadzie moja druga natura".

Kaylee: „Trudno zwalczyć stare nawyki. Może po prostu dam ci znać, gdy uznam, że przesadzasz? Obiecuję, że postaram się nie oceniać cię przy tym".

Joanne: (kiwa głową, wyrażając zgodę, wygląda, jakby poważnie brała pod uwagę tę zmianę)

Kaylee: „Świetnie! Wybieram się jutro na manicure. Chcesz iść ze mną? Ja funduję".

Wyznacz granice, aby zapobiec interakcjom ICDD

Musisz zadbać o wypełnienie pustki, jaka pozostanie, gdy rodzice zrezygnują z zachowań ICDD. Przedyskutuj inne aspekty waszej relacji, na przykład jak wyglądają wasze granice. To pomoże wam unikać interakcji ICDD. Wyjaśnij rodzicom, jak zamierzasz reagować, jeżeli odmówią porzucenia starych wzorców – będziesz im na to zwracać uwagę.

Przypomnij im o waszych poprzednich rozmowach metakomunikacyjnych, o tym, co zgodzili się robić i czego obiecali unikać.

Jeżeli obawiasz się, że zaczniesz reagować tak jak dawniej, w sposób dysfunkcyjny, pełen złości, lekceważenia i krytyki, zrób to, co terapeuci nazywają *wyznaczeniem granic*. Podczas wyznaczania granic nacisk kładzie się nie na to, żeby mówić rodzicom, co mają zrobić, ale na to, jak będziesz odtąd reagować na wszelkie nowe przypadki ich dotychczasowego dokuczliwego zachowania. Dzięki nawiązanej już metakomunikacji, możesz czerpać z poprzednich empatycznych dyskusji o rodzinnych CCRT, co ułatwi wyznaczanie granic.

Aby wyznaczyć granice, gdy jesteś pod wpływem emocji, możesz posłużyć się strategiami wyjścia awaryjnego z rozdziału 4, przewidzianymi na chwile, gdy tracisz empatię i zostawiasz otwartą furtkę dla dalszych dyskusji w innym terminie. Stosując te strategie, informujesz rodziców, że w przypadku, gdy nie będziesz już w stanie się opanować, powiesz im, że wychodzisz albo odkładasz słuchawkę i wyrażasz nadzieję, że wszyscy poradzą sobie z tą sprawą lepiej, gdy się uspokoją. Możesz robić to tak często, jak to konieczne, w tylu rozmowach, w ilu potrzebujesz.

Skuteczna metakomunikacja może sprawiać trudności w danym momencie, ale często prowadzi do satysfakcjonującego rezultatu, gdy ty i twój rodzic osiągacie pojednanie, a potem rodzice zaczynają okazywać poszanowanie dla twojej dorosłości, samodzielności i prawa do podejmowania własnych decyzji, bez karania lub dręczenia cię interakcjami ICDD.

Historia Genevy: Porozumienie w sprawie granic

Jak opisałem wcześniej, Geneva nigdy nie mogła zachęcić swojej matki, Madelyn, by ta ujawniła coś więcej na temat przeszłości wpływającej na sposób, w jaki Madelyn odnosiła się zarówno do córki, jak i swojego ojca, tak aby Geneva mogła zrozumieć cel, któremu służyło takie zachowanie matki. To powodowało, że Geneva w zasadzie nie potrafiła wczuć się w zachowania Madelyn. Ponadto wiedziała, że nie może liczyć na to, że matka dotrzyma słowa, że nie będzie się dystansować i wyobcowywać, gdyż w każdym momencie pozornie lepsze zachowanie matki mogło się zmienić na to wcześniejsze.

Aby utrzymać relację z matką, Geneva zdecydowała, że będzie musiała powiedzieć Madelyn, że ograniczy z nią kontakt, bo nigdy nie zdoła całkowicie jej zaufać.

Rozmawiając z Madelyn przez telefon, powiedziała: „Słuchaj, wiem, że ci na mnie zależy, ale coś cię powstrzymuje przed tym, żebyś pozwoliła nam zbliżyć się do siebie. W przyszłości prawdopodobnie nigdy nie będę w stanie zaufać, że nie zaatakujesz mnie znienacka. Nadal chcę utrzymać naszą relację – chociaż podejrzewam, że niekiedy uważasz, że jest mi bez ciebie lepiej – myślę również, że chciałabyś, byśmy utrzymywały ze sobą kontakt".

Madelyn: „Zaraz, co masz na myśli mówiąc: *zaatakować znienacka*?"

Geneva: „Pamiętasz, co mówiłam wcześniej, mamo? Nie będę się kłócić o konkretne przykłady, gdy obie dobrze wiemy, o czym mówię. Nie chcę w ten sposób ubliżać twojej inteligencji".

Madelyn: „Ok, ok! Niech będzie tak, jak chcesz! Czy możemy przynajmniej raz na jakiś czas porozmawiać przez telefon?"

Geneva: „Czytasz mi w myślach, mamo. Co kilka tygodni chciałabym porozmawiać z tobą o tym, co się dzieje w życiu każdej z nas. Nie będę jednak cię odwiedzać ani nie pozwolę ci przyjechać do mnie. Nie zamierzam też kontaktować się z tobą w mediach społecznościowych, a jeśli zorientuję się, że zapraszasz do znajomych moich znajomych, ograniczę nasz kontakt jeszcze bardziej. Być może co jakiś czas wybierzemy się razem do restauracji. Obawiam się jednak, że zawsze będę odnosić się do ciebie podejrzliwie, nawet gdy będziesz miła. Możesz o tym ze mną rozmawiać, kiedy to cię zdenerwuje, a ja cię wysłucham, ale nie mogę ci niczego obiecać".

Radzenie sobie z przyszłością

Nigdy nie jest tak, że jeden typ relacji jest dobry dla wszystkich, nie mogę zatem zaoferować ani tobie ani nikomu innemu żadnych określonych zaleceń dotyczących tego, jak będzie lub powinna wyglądać twoja nowa relacja z rodzicami, gdy z równania zostaną usunięte elementy ICDD. Nie potrafię też przewidzieć, w jakim kierunku się ona rozwinie.

Może zdecydujecie, że preferujecie relację serdeczną, lecz z dystansem, może będziecie chcieli zbliżyć się bardziej do siebie i cieszyć się swoim towarzystwem w różnych szczególnych sytuacjach, a może zapragniecie dążyć do jednego i drugiego. Możesz oczekiwać od waszej relacji tego wszystkiego, na czym naprawdę ci zależy. Nie musisz się z nikim porównywać ani oskarżać się z powodu własnych pragnień. Konieczne jest jedynie to, aby wasza relacja była szczera i od czasu do czasu lub w miarę potrzeby zachodziły w niej względnie pozytywne interakcje.

Uczciwa różnica zdań między tobą a twoimi rodzicami, która *nie* wynika z ambiwalencji dotyczącej zasad narzucających homeostazę rodzinną, jest nieunikniona. Nie ma możliwości, żeby dwie osoby zgadzały się ze sobą we wszystkim, a nawet prawie wszystkim. Bez wątpienia nie będziecie się z sobą zgadzać w kwestii tego, co cenicie w życiu, w sprawach politycznych bądź społecznych. W takich sytuacjach całkiem niezłym rezultatem będzie zaakceptowanie faktu, że się ze sobą nie zgadzacie i będziecie unikać takich tematów podczas większości waszych interakcji.

Historia Alexandry: Uznanie granic rodzica

Gdy ostatnio śledziliśmy historię Alexandry, udało jej się zachęcić swojego tatę, Graysona, do rozmowy na temat jego frustracji wywołanej własną matką. Alexandra przedstawiła wtedy hipotezę zawierającą zrzeczenie się odpowiedzialności, wyraziła przy tym nieco empatii oraz przyznała się do udziału w tym problemie: „Wiem, że nie masz tego na myśli, ale czasami wygląda to tak, jakbyś wyładowywał na mnie gniew, do którego sprowokowała cię twoja matka. Wiem, że moje potrzeby cię przytłaczają, muszę sobie radzić z chorymi dziećmi i wymagającą pracą".

Grayson odparł: „Nie mam pojęcia, jak ty to wszystko ogarniasz!".

Alexandra zasugerowała wtedy, co mogą robić, gdy ona poczuje się przytłoczona, a ojciec odniesie wrażenie, że jest wykorzystywany: „Wiesz, nie musisz zawsze zgłaszać się na ochotnika do pomagania mi, gdy czegoś potrzebuję. Przyznaję, że wolę, gdy ty i mama opiekujecie się moimi dziećmi, ponieważ wiecie, jak się obchodzić z ich chorobami, ale mam też inne możliwości. Jak myślisz, czy moglibyście mnie informować, gdy uznacie, że moje problemy to dla was odrobinę za dużo i chcielibyście, żebym skorzystała z innych rozwiązań niż wasza pomoc? Teraz, gdy jestem świadoma waszych uczuć, spróbuję się nieco wycofać".

Wspólna eksploracja

Jaki ma być następny krok w waszej rozwijającej się relacji? Jedną z możliwych opcji, które warto rozważyć, jest wspólna praca nad poszerzeniem wiedzy na temat materiału zawartego w genogramie i dotychczas odkrytych CCRT. Proces ten przebiega bardzo podobnie do procesu z udziałem małżonka lub partnera, opisanego w rozdziale 4. Nawiązanie z rodzicami „relacji dotyczącej relacji" może być dobrą zabawą i bardzo pouczającym zajęciem.

Członkowie rodziny mogą się spotykać, aby prowadzić więcej analiz i bardziej szczegółowo badać swoją przeszłość, a także wspólną historię swej grupy etnicznej czy kulturowej. Celem takich działań jest uzupełnienie luk w genogramie. Robiąc to, mogą odkryć dotychczas nieznane przyczyny swoich zachowań i reakcji. Wielu z nas w tym czy innym momencie łamie sobie głowę nad swoimi reakcjami powtarzającymi się w różnych sytuacjach lub na pozór dziwacznymi czy niewłaściwymi wartościami przekazanymi nam przez naszych rodziców. Jeżeli poznamy przyczyny tych tajemniczych uczuć, postaw i zachowań, będzie nam łatwiej zmienić swoje złe nawyki, podczas gdy wcześniej było to niezwykle trudne.

Historia Leona: Przyznanie się do przeszłości wpływa na teraźniejszość

Gdy rozstawaliśmy się poprzednio z Leonem, jego matka, Gracie, oskarżyła go o odgrywanie domorosłego psychologa, ponieważ Leon próbował omówić z matką podwójne komunikaty, jakie od niej odbierał. Leon kontynuował zabawę w „domorosłego psychologa", jakby było to najbardziej naturalne i pozytywne zajęcie na świecie: „Posłuchaj, mamo, nie próbuję dać ci się we znaki i zgadzam się, że członkowie rodziny powinni sobie wzajemnie pomagać w pewnym zakresie, ale naprawdę martwi mnie to, że czujesz się źle, gdy chcesz być samodzielna. Jesteś bardzo bystrą i zdolną osobą. Wiem, że nie masz tego na myśli, ale to mnie stawia w sytuacji bez wyjścia. Wiesz może, skąd to się wzięło?".

Nie przyznając, że Leon trafił na właściwy trop, Gracie zaczęła mówić o swoim dzieciństwie i ujawniła pewne fakty dotyczące swojego wychowania, których Leon nie był wcześniej świadomy. Leon wysłuchał jej uważnie, a potem przełączył się w tryb rozwiązywania problemu:

„Jak sądzisz, czy mogłabyś trochę więcej zastanawiać się nad swoimi uczuciami, gdy zaczynasz myśleć, że potrzebujesz mnie, żebym coś zrobił, a jednocześnie w głębi duszy czujesz się tym urażona? Mogę ci powiedzieć, że zwrócę na to uwagę, jeżeli poczuję, że wysyłasz mi niejasny komunikat dotyczący tego, żebym do ciebie przyjechał. A jeśli naprawdę będziesz potrzebować, żebym coś naprawił, to chciałbym cię poinformować, że odtąd będzie musiało to czekać na wygodną dla mnie okazję. W przeciwnym razie zaczniemy się nawzajem doprowadzać do obłędu. Chcę, żeby nasza relacja uległa poprawie".

Gracie ucichła i nigdy nie przyznała synowi całkowitej racji w związku z tym, co powiedział, ale po tej rozmowie jej problematyczne zachowanie uległo znaczącej zmianie. Bardzo rzadko wzywała Leona do pomocy w swoim gospodarstwie domowym.

Pora rozpocząć metakomunikację z rodzicem

Korzystając z tej książki jak z przewodnika, dysponujesz wszystkim, co niezbędne do metakomunikacji. Będę jednak z tobą szczery – mogę właściwie zagwarantować, że będzie cię dręczyć pokusa, aby ciągle to odwlekać. Nawet w najsprawniej działających rodzinach omawianie rodzinnych spraw w sposób, w jaki nikt tego wcześniej nie robił, stanowi dość odstraszającą perspektywę. Mogę cię jednak zapewnić, że jeżeli odrobiłeś lekcje, to w większości przypadków okaże się to nieco łatwiejsze, niż mogłeś sobie wyobrażać. Mimo wszystko może też jednak okazać się trudniejsze, niż sądziłeś. Teraz gdy jesteś już do tego przygotowany, nadeszła jednak pora, aby zacząć, dopóki o wszystkim dobrze pamiętasz. Nie odwlekaj tego i nie czekaj na mityczny idealny moment. Zawsze znajdą się wygodne wymówki, odsuń je więc na bok i zabieraj się do roboty, jak możesz najszybciej.

Oto kolejne kroki:

1. Wybierz tego rodzica, z którym będzie ci najłatwiej sobie poradzić.
2. Wybierz główną problematyczną interakcję ICDD pomiędzy tobą a tym rodzicem w związku z istotnym CCRT i skup się na tym w waszej rozmowie.
3. Wyznacz termin i miejsce rozmowy.
4. Zainicjuj rozmowę z użyciem wybranej strategii.
5. Zastosuj przygotowane wcześniej kontry, aby odróżnić myślenie logiczne od nielogicznego i przezwyciężyć reakcje obronne tej osoby.
6. Zażądaj oczekiwanych przez siebie zmian, stanowczo, ale unikając natarczywego i dyktatorskiego tonu głosu.
7. Po zakończeniu rozmowy postaraj się zanotować jej przebieg.

Jeżeli w grę wchodzi jeszcze inna istotna, powtarzająca się, dysfunkcyjna interakcja, rozpocznij proces metakomunikacji od nowa. Powtórz go dla każdego istotnego problemu i każdej istotnej figury przywiązania.

ĆWICZENIE: Analizuj rozmowę, aby czynić postępy

Gdy zapisujesz całą rozmowę, tak wiernie, jak tylko udało ci się ją zapamiętać – niezależnie od tego, czy osiągnąłeś sukces – upewnij się, że zawarłeś w opisie informacje o tym:

- Jak zaczęła się i jak zakończyła rozmowa.
- Czy twój rodzic zareagował pozytywnie, czy negatywnie.
- Czy twój rodzic w którymś momencie zareagował tak, że nie wiedziałeś, jak na to odpowiedzieć.

Przeanalizuj dokładnie całą rozmowę, wypatrując oznak defensywności rodzica i spróbuj odgadnąć, dlaczego się pojawiły. Wypatruj spadku poziomu empatii po swojej stronie. Sprawdź, czy wraz z rodzicem wróciliście do starego, bezproduktywnego wzorca. Co mogliście zrobić inaczej, żeby temu zapobiec?

Pomyśl teraz o kolejnym kroku. W zależności od tego, jak bardzo udana była wasza pierwsza rozmowa, zadaj sobie pytanie:

- Co mogę zrobić, żeby ta relacja bardziej przypominała taką, o jakiej marzę?
- Jak mogę spowodować, żeby mój rodzic podążył w tamtym kierunku?
- Czy są inne aspekty tego problemu, które trzeba poruszyć?
- Jak mogę je poruszyć?

Wiesz już, jak na różne sposoby angażować się w metakomunikację prowadzącą do rozwiązania problemu, a dotyczącą powtarzających się zachowań ICDD, tak abyś mógł domagać się zmian. Mam nadzieję, że ten rozdział dostarczył ci pewnych wyobrażeń na temat tego, jak może przebiegać taki proces, a także jak możesz zastosować omówione przez nas środki zaradcze.

W kolejnym rozdziale rozważymy mało znane kwestie, o których jednak warto wiedzieć, ponieważ mogą zniszczyć rezultaty twoich starań. Omówimy, co należy zrobić w dość prawdopodobnej sytuacji, gdy rodzina wróci do poprzednich, nawykowych wzorców. Na koniec zbadamy, jak

wykorzystywać świeżo uzyskaną szansę na samoaktualizowanie się, gdy nie jesteśmy już więźniami roli narzuconej nam przez rodzinę.

10

Pokonuj nawyki i kolejne pogorszenia sytuacji

Gdy chodzi o nasze zachowania społeczne, kierujemy się nawykami. Dotyczy to szczególnie naszego zachowania wewnątrz rodzin, w których przejawiamy wyraźną skłonność do przedkładania potrzeb naszych krewnych nad swoje własne. Z tego powodu, nawet gdy uda ci się przeprowadzić skuteczną metakomunikację z każdym z rodziców na temat każdej istotnej, problematycznej i powtarzającej się interakcji ICDD, musisz uważać na pewne wzorce, które mogą sprowadzić każdego, również ciebie, na stare, dysfunkcyjne tory.

W tym rozdziale omawiam wzorce, które często prowadzą do ponownego pogorszenia sytuacji, a także to, co możesz zrobić, aby sprowadzić siebie i rodziców z powrotem na właściwy tor. Cokolwiek się wydarzy, możesz dalej podążać przed siebie z nowym wzorcem samopoznania. Zacznę od wyjątkowo frustrującego wzorca nazywanego „grą bez końca" (Watzlawick et al., 1967). W takiej grze osoba, którą poproszono, aby zmieniła jakieś swoje zachowanie, czyni to – ale w irytujący bądź nieznośny sposób. Wtedy ten, kto prosił o zmianę, krytykuje osobę, która jej dokonała, za to, że zrobiła dokładnie to, o co ją poproszono. (Nie wiem, dlaczego osoby uczestniczące w grze potrafią bez końca zaprzeczać, że celowo dokonały żądanej zmiany w sposób, który gwarantuje wywołanie kolejnych problemów, ale zazwyczaj prawie zawsze to robią). Przyjrzyjmy się, jak przebiega gra.

Gra bez końca

W przypadku typów dysfunkcji rodzinnej opisanych w tej książce ty i twoi rodzice jesteście prawdopodobnie uwięzieni w trwających od lat, negatywnych, powtarzających się i możliwych do przewidzenia interakcjach. W tym nieustannym tańcu zaczęliście od pewnego momentu reagować na

siebie nawykowo. Wzorce stały się kompulsywne z powodu częstotliwości ich występowania.

Przypomina to wzajemne wsparcie funkcjonalne w zakresie odgrywanych ról, opisane w rozdziale 2 – wszystkie osoby zaangażowane w takie wsparcie zazwyczaj uważają, że to inni ludzie, a nie oni, chcą, żeby relacje się nie zmieniały. Osoby takie u każdego dostrzegają skłonność do działania pod wpływem przymusu wewnętrznego. Mimo to każdy uczestnik wspomnianego powyżej tańca nie dostrzega, że jego własne zachowanie praktycznie prosi się o identyczne reakcje pozostałych osób. Tak oto cała rodzina niezmiennie utrwala daną dysfunkcję za pomocą przejawianych przez siebie reakcji.

Jak myślisz, co się stanie, gdy im powiesz, że chcesz, żeby zachowywali się inaczej? Nawet jeśli uważają, że nowy sposób utrzymywania kontaktu będzie dla nich lepszy i w związku z tym jest pożądany, mogą być nieco sceptyczni wobec *twoich* motywów i intencji. Twoje wcześniejsze nałogowe trzymanie się starych wzorców powoduje, że inne osoby są niepewne twoich faktycznych potrzeb. *Mówisz*, że chcesz, aby różne rzeczy się zmieniły, ale czy na pewno tego chcesz? Być może, tak jak w przypadku Genevy i jej matki, chcesz uśpić czujność innych, żeby popadli w stan fałszywego samozadowolenia – a gdy będą się najmniej tego spodziewać, nagle spróbujesz ich zmusić do powrotu do starych, znanych zasad rządzących relacją.

Każde twoje żądanie dotyczące zmiany reguł gry może być odebrane tak, jakbyś kierował się jakimś ukrytym motywem. W odpowiedzi na to twój krewny może przygotować rodzaj testu, żeby sprawdzić, czy naprawdę masz na myśli to, co mówisz i chcesz zmian, których się domagasz.

Historia Kaylee: Uzasadnienie dla zrzędzenia

Zilustruję to przykładem z relacji Kaylee z jej matką, Joanne. Kaylee chciała, żeby jej matka stała się mniej natrętna i przestała ją nieustannie kontrolować, ponieważ takie zachowanie stanowiło dla Kaylee dowód na kompletny brak wiary matki w zdolność córki do zadbania o samą siebie. Po rozmowie na ten temat Joanne rzeczywiście w znacznym stopniu wycofała się. Bez zbytniego hałasu wycofała się bardzo daleko.

W istocie stało się tak, że przestała w ogóle odzywać się do Kaylee. Córce zależało jednak na relacji z matką, gdy więc Joanne przeszła ze skrajności w skrajność, było to dla Kaylee równie irytujące jak wcześniejsza natrętność matki. Gdyby Kaylee skrytykowała

matkę za brak kontaktu, Joanne doszłaby do wniosku, że Kaylee – która wcześniej zawsze tolerowała jej natrętność – w rzeczywistości chce i potrzebuje, żeby matka do niej dzwoniła. Zdecydowałaby wtedy wrócić do wcześniejszych zachowań.

Joanne mogłaby pomyśleć: „No proszę! Powiedziała, że chce, żebym się zmieniła, ale tak naprawdę wcale tego nie chce! Mogłaby dojść do tego na podstawie hipotezy, że w istocie Kaylee potrzebowała jej pomocy, ale nie chciała się do tego przyznać. Z tego powodu Joanne nie pojawiła się w domu Kaylee na przyjęciu, które córka zorganizowała z okazji ważnego wydarzenia w swoim życiu. To, jak Joanne rozegrała swój podstępny «test», jest klasycznym przykładem gry bez końca".

Kontra: Pochwal zmianę, zmodyfikuj jej przebieg

Na szczęście istnieje bardzo skuteczna metoda przeciwdziałania grze bez końca. Sztuczka polega na tym, żeby najpierw entuzjastycznie pochwalić kogoś za to, że postąpił zgodnie z twoją prośbą, a *następnie* odnieść się do *sposobu*, w jaki zrealizował twoje żądanie. Kaylee zastosowała tę strategię, zwracając się do Joanne tak uprzejmym tonem głosu, na jaki tylko potrafiła się zdobyć: „Mamo, naprawdę doceniam to, że przestałaś bez przerwy do mnie wydzwaniać, martwiąc się, jak sobie radzę. To jednak nie oznacza, że w ogóle nie chcę z tobą rozmawiać. Mam nadzieję, że nic takiego nie przyszło ci do głowy. Jesteś dla mnie nadal bardzo ważna".

Całkowity powrót do wcześniejszych zachowań

Konstrukcja naszych mózgów powoduje, że reagujemy automatycznie i *bez zastanowienia* w znanych nam sytuacjach, tak więc bardzo łatwo można nas sprowokować do dawnych, automatycznych reakcji – pomimo wszelkich wysiłków, by temu zapobiec. Prędzej czy później, niezależnie od tego, jak bardzo się staramy, każdy z nas zareaguje automatycznie i wróci do wcześniejszego wzorca. Zmiana nawyków wymaga czasu, cierpliwości i powtórzeń.

Gdy zauważysz u siebie dawne, automatyczne reakcje, możesz zareagować pełnym złości atakiem lub przyjęciem postawy obronnej. Możesz pomyśleć: „O nie! Znowu!", i kierowany frustracją wyrzucić z siebie bezmyślną i bezproduktywną odpowiedź, co jeszcze bardziej przyczyni się do powrotu poprzedniej sytuacji. Może nawet dojść do tego, że pojawi się coś w rodzaju samonapędzającego się błędnego koła, w którym każdy członek rodziny zacznie niechcący podsycać skłonność kolejnej osoby do powrotu do

wcześniejszych nawyków. Sprawy mogą znowu zacząć toczyć się w coraz gorszym kierunku, tak jakby nigdy nie doszło do metakomunikacji.

Takie pogorszenia nie są jednak powodem do tego, żeby się zniechęcać. Możesz skutecznie się do nich odnieść, żeby zapobiec utracie tego, co udało ci się dotąd uzyskać, tak aby to wszystko, nad czego zmianą tak usilnie pracowałeś, nie wróciło do poprzedniego stanu. Najlepszą obroną w tym przypadku jest świadomość, że zawsze dochodzi do pogorszenia. Jeśli przewidujesz, że członkowie rodziny mogą wrócić do dawnych, nieadaptacyjnych zachowań, łatwiej będzie ci zachować większy spokój, gdy to się stanie niż w przypadku, gdybyś nie miał takiej świadomości.

Nawet jeśli zachowujesz spokój, poczekaj, aż wszyscy się uspokoicie, zanim poruszysz kwestię pogorszenia. Przeproś i wycofaj się z danej sytuacji najzgrabniej, jak to tylko możliwe – jeżeli ktoś zapyta, dlaczego to robisz, powiedz, że chcesz przemyśleć to, co się wydarzyło, zanim wypowiesz się w tej sprawie. Trzeba poczekać, aż większość zacznie myśleć spokojnie – dyskusja na taki temat, gdy wszyscy są jeszcze rozzłoszczeni, nie przyniesie żadnych rezultatów.

Gdy wycofasz się i uspokoisz, zastanów się, dlaczego problem powrócił w taki sposób. Są dwie możliwości:

- Zastanów się, czy to *ty* sprowokowałeś wystąpienie dawnego wzorca u *rodziców*, ponieważ zareagowałeś tak, jak – twoim zdaniem – wymagało tego ich poprzednie zachowanie, chociaż mogli nie zachować się w ten sposób w danym momencie.
- Weź pod uwagę, że twoi rodzice mogli, nie myśląc o tym, zareagować na wspomnienia lub sygnały w otoczeniu – inne niż ty – które sprowokowały ich do powrotu do dawnych ról.

Kontra: Konsekwentne przypominanie o nowej ścieżce

Gdy wszystkie strony odzyskają zimną krew, przedstaw to, co się wydarzyło jako *jeszcze jeden przykład wzorców, o których wcześniej dyskutowaliście*, i przypomnij wszystkim zaangażowanym, że kiedyś działo się tak nieustannie. Potem możesz taktownie przypomnieć, w jaki sposób zdecydowaliście położyć kres problematycznym wzorcom.

Omawiając to, wykorzystaj technikę przepraszania za wszelkie zniewagi lub złośliwe komentarze, które mogłeś wypowiedzieć, gdy sytuacja uległa

pogorszeniu, *nie przepraszaj* jednak za swoje uczucia. Ponadto upewnij się, że nie sprawiasz wrażenia, jakbyś obwiniał kogokolwiek za to pogorszenie. Po prostu wszyscy wróciliście do dawnego nawyku – informacja, kto to zainicjował, nie jest ważna, jeśli zależy wam na tym, by zapobiec kolejnym sytuacjom tego typu.

Rozmowa o całym zajściu wymaga empatii, tak jak każda interakcja omówiona w tej książce. Wykaż poczucie humoru i zdolność umniejszania własnych zasług, tak jak powinien to zrobić każdy z nas, dyskutując o dowolnych, zabawnych ludzkich słabostkach – po prostu typowi popaprani ludzie robiący to, co nieustannie robią wszyscy popaprani ludzie. Nic wielkiego. Nikt nie jest idealny. Aby podsumować rozmowę, poproś wszystkich, żeby zachowali czujność w sytuacjach, gdy dawne uczucia znowu zaczną dochodzić do głosu, ponieważ prawdopodobnie wtedy nastąpi kolejne pogorszenie.

Wspomniana technika, jeśli jest stosowana konsekwentnie, zapewnia dodatkową korzyść – zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia kolejnego pogorszenia. Im częściej się nią posługujesz, tym rzadziej dochodzi do powrotu do wcześniejszych wzorców, aż w końcu staną się one sporadyczne lub znikną całkowicie. Mimo to nawet jeśli przez dłuższy czas nie dochodzi do pogorszenia sytuacji, pozostań czujny, a gdy w końcu to nastąpi, nie zniechęcaj się. Wiesz, co należy zrobić.

Historia Natalii: Powrót do starej pułapki

Wróćmy do przypadku Natalii i Stelli. Ich największym problemem było to, że obie przejawiały skłonność, aby bronić bądź krytykować nieodpowiedzialnych mężczyzn przed innymi osobami, przechodząc gwałtownie od obrony do krytyki i odwrotnie. Problem rozgorzał ponownie, gdy były mąż Stelli, ojciec Natalii, spróbował pojawić się w życiu córki po długiej nieobecności. W przeszłości Natalia od czasu do czasu próbowała się z nim skontaktować – ojciec obiecywał, że się pojawi, raz ją nawet odwiedził bez uprzedzenia, a potem ponownie znikał.

Gdy ojciec nagle się odezwał, Natalia okazała sceptyczne nastawienie. Obawiała się, że znów ją rozczaruje, tak jak poprzednio. Mimo to jednak za nim tęskniła. Ostatecznie uznała, że ojciec nie dał jej żadnych dowodów, że tym razem postąpi inaczej, powiedziała mu więc, że nie nawiąże z nim ponownie relacji, jeżeli nie uda się do terapeuty, który mu pomoże poradzić sobie z problemami.

Gdy opowiedziała o tym matce podczas jednej z rozmów telefonicznych, Stella naskoczyła na nią: „Przestań! Daj mu szansę. Mimo wszystko to twój ojciec".

Natalia nagle wpadła w furię: „Co do diabła się z tobą dzieje?" – kipiała złością – „Znowu go bronisz, tak jak kiedyś. Czyżby było ci go żal? Po tym, jak przez te wszystkie lata opowiadałaś mi, jaki z niego palant? Zwariowałaś czy co?".

Natalia szybko zorientowała się, do czego doszło. Wiedziała, że musi przerwać rozmowę, wyciszyć się i wrócić do niej przy innej okazji, aby uniknąć eskalowania dawnego sporu. „Przepraszam, zachowałam się paskudnie. Skończmy na razie tę rozmowę, muszę ochłonąć – porozmawiamy o tym później, żeby oczyścić atmosferę". I odłożyła słuchawkę.

Później rozpoczęła rozmowę z matką w następujący sposób: „Mamo, posłuchaj, przepraszam, że nazwałam cię wariatką, ale pomyślałam wtedy: „O nie! Znowu się zaczyna". Czy to właściwie nie jest zabawne, że obie tak szybko dałyśmy się złapać w tę samą starą pułapkę? Obie mamy słabość do nieodpowiedzialnych mężczyzn, potem denerwujemy się, że pozwalamy, by nas źle traktowali, a na koniec atakujemy siebie nawzajem w związku z tym problemem, zamiast porozmawiać o naszych niejasnych uczuciach. Gdy powiedziałam ci, że nie zamierzam dłużej znosić rozczarowującego zachowania ojca, dopóki nie sięgnie po pomoc specjalisty, nagle obie wróciłyśmy do tego samego punktu!".

Stella uśmiechnęła się: „Już dawno powinnyśmy zrozumieć, że czujemy to samo, zamiast krytykować siebie nawzajem za to, co czujemy".

Pamiętajmy, aby tak postąpić, gdy znów wydarzy się podobna sytuacja.

Gdy problemy nie ustępują

Nawet gdy robisz wszystko, co w twojej mocy, żeby postępować zgodnie z zaleceniami z tej książki, czasami omówione przez was problemy pojawiają się ponownie, raz za razem. Może być to mocno zniechęcające, zalecam jednak, żebyś zastosował dodatkowe środki, zanim zdecydujesz ograniczyć do minimum kontakt z rodzicami lub całkiem go zerwać – te rozwiązania powinieneś stosować tylko w ostateczności. Poniższe sugestie przydały się wielu osobom w sytuacjach podobnych do twojej.

Wróć do genogramu

Zadaj sobie pytanie, czy mogłeś coś przegapić, analizując genogram i przeszłość rodziny, a następnie budując hipotezę dotyczącą dynamiki rodziny. Sięgnij do historii rodziny i sprawdź, czy jest w niej coś istotnego,

co jeszcze powinieneś poruszyć. Jeżeli tak, powtórz etapy metakomunikacji z wybranym rodzicem.

Metakomunikuj się w kwestii pogorszeń

Niezależnie od tego, czy doszukałeś się czegoś w przeszłości rodziny, możesz wykorzystać jako temat metakomunikacji z rodzicem sam fakt *nieustannego pojawiania się* irytujących interakcji. Jest to rozwiązanie podobne do zalecanej wcześniej strategii poruszania kwestii pojedynczego pogorszenia sytuacji. Następnie wyraź swoje zaskoczenie powodem, dla którego tak się dzieje i zapytaj, co ty i twój rodzic możecie zrobić, żeby rozwiązać ten problem. Zaproś rodzica, żeby razem z tobą przyjrzał się przeszłości rodziny oraz sprawdził, czy działa to odświeżająco na jego pamięć i umożliwia ujawnienie tych ważnych wydarzeń, jakich jeszcze nie jesteś świadomy.

Sięgnij po wsparcie terapeuty

Poproś wykwalifikowanego terapeutę, żeby przedstawił Ci punkt widzenia eksperta, który może wykazywać większy obiektywizm niż ty w odniesieniu do dynamiki sprawiającej kłopoty tobie i twojej rodzinie. Terapeuta może zaoferować więcej przemyśleń na temat problemów, które mogą wchodzić w grę, a także zaproponować dodatkowe strategie. Ostrzegam jednak, że obecnie coraz trudniej jest znaleźć terapeutę, który zna się na dysfunkcyjnej dynamice rodziny oraz jej związku z wewnętrznymi konfliktami, emocjami i treściami poznawczymi pacjenta.

Współcześni terapeuci zazwyczaj postrzegają wszystkie problemy natury psychicznej jako choroby albo doszukują się u pacjentów różnych niedoborów, takich jak problemy z kontrolą uczucia gniewu, zniekształcone myślenie lub słaba odporność na codzienne stresory. Terapeuci tacy nie poruszają kwestii homeostazy rodzinnej. Możesz odbierać ich wyobrażenia jako lekceważące – tak jakbyś to *ty* był istotą problemu. Jeżeli mieszkasz w Stanach Zjednoczonych, to na stronie internetowej „Psychology Today", w zakładce „Znajdź terapeutę" możesz odnaleźć kontakt do terapeutów działających w twoim mieście. W profilu każdego z nich znajdziesz informacje o jego głównej orientacji teoretycznej, chociaż niektórzy terapeuci podają ich więcej. Przed umówieniem się na wizytę, zapytaj wprost, czy terapeuta wie, jak pracować z pacjentami uwikłanymi

w dysfunkcję rodzinną. Jeżeli cała twoja rodzina chce wziąć udział w terapii, najlepszym rozwiązaniem będzie praca z terapeutą systemów rodzinnych (zwłaszcza pracującym według teorii Bowena).

Możesz także poszukać terapeutów rodzinnych, którzy pracują z pacjentami indywidualnymi. Terapeuci rodzinni pracujący zgodnie z teorią Bowena obsługują zarówno pacjentów indywidualnych, jak i rodziny. Mój własny model leczenia – terapia ujednolicona (Allen 1988, 1991) – nie jest znany. Najbardziej przypomina go interpersonalna terapia rekonstrukcyjna (Benjamin 2006), równie rzadko stosowana przez terapeutów. W Stanach Zjednoczonych terapeuci, którzy podchodzą do problemów swoich pacjentów w sposób podobny do sugerowanego przeze mnie, stosują terapię schematów (Young et al., 2003). W Wielkiej Brytanii najbardziej rozpowszechnionym w praktyce i zalecanym modelem jest terapia poznawczo-analityczna (Ryle, Kerr, 2001). Do innych istotnych w tym przypadku i przydatnych modeli można zaliczyć terapię relacyjną (Wachtel, 2007) oraz psychoterapię relacyjną sterowaną osobowością (Magnavita, 2005).

Utrzymanie nowej, ulepszonej relacji z rodzicami, którzy przejawiali zachowania ICDD, to praca, która nigdy się nie kończy, ale z czasem staje się łatwiejsza. Nowe nawyki stopniowo zastępują dawne i stają się coraz bardziej zautomatyzowane, coraz rzadziej dochodzi też do powrotów do poprzednich zachowań, a czasami nawet znikają one zupełnie. Potrafisz to zrobić! Dzięki temu nie tylko zyskasz bardziej harmonijne życie rodzinne, ale też wyzwolisz się i okażesz wierność samemu sobie, aby móc podążać własną drogą. Ze względu na to, że proces samoaktualizacji może cię na początku denerwować, w podsumowaniu przyjrzymy mu się bardziej szczegółowo.

PODSUMOWANIE

Jesteś w stanie pokonać ograniczenia narzucane ci przez rodziców

Gdy już położysz kres interakcjom ICDD ze swoimi figurami przywiązania – wzorcom, które denerwowały cię przez większość życia – możesz poczuć się całkiem zadowolony z bieżącego stanu rzeczy. W końcu nie jesteś już lekceważony ani krytykowany, nie musisz wysłuchiwać nieracjonalnych żądań rodziców ani znosić ich nienawistnego zachowania. Możesz być szczęśliwy. Możesz jednak doświadczać również niepokojącego poczucia niepewności. Możliwe, że zaczniesz nawet doznawać silnego lęku i powtarzających się epizodów złego nastroju, które – jak się wydaje – nie są powiązane z tym, co dzieje się obecnie w twoim życiu.

Może się tak zdarzyć – nawet jeśli nikt nie lekceważy już tego, że jesteś kowalem własnego losu i wyrażasz swoje prawdziwe uczucia, mogłeś jednak zaniedbać to, co terapeuci nazywają *prawdziwym ja*. Pojawia się paradoks – wydaje ci się, że zachowanie służące zrównoważeniu rodzica, opisane w rozdziale 2, jest przejawem twojego „prawdziwego" ja, nawet jeżeli jest to zasadniczo rola, której odgrywanie narzuciła ci dynamika rodziny. Twoje *fałszywe ja* wydaje się prawdziwe, a twoje prawdziwe ja – to, jak wyrażałbyś siebie pod nieobecność dysfunkcji rodzinnej – wydaje się obce.

Możesz nawet poczuć się tak, jakbyś już nie wiedział, kim jesteś. Mogłeś nie mieć dość czasu, żeby siebie dobrze poznać, może więc ci brakować wskazówek, co naprawdę chciałbyś robić i czego chcesz od życia. W przeszłości dysponowałeś zestawem znanych ci zasad, którymi mogłeś się kierować – teraz tej „zaufanej" struktury (pomimo stresu i kłopotów, jakie ci przynosiła) po prostu zabrakło.

Pokonywanie strachu przed szczerością wobec samego siebie

Samoaktualizacja oznacza, że zyskujesz zdolność bycia szczerym wobec siebie – a nie tylko dopasowywania się do oczekiwań otoczenia – nie wpływając przy tym na prawo innych do tego samego. Brzmi to nieźle, ale może się okazać dość przerażające. Odtąd musisz podejmować samodzielnie wszystkie decyzje dotyczące twojego życia – bez żadnych znajomych drogowskazów, które mogłyby cię utrzymać na właściwym torze. Skąd masz wiedzieć, co jest dla ciebie dobre? Co się stanie, gdy dokonasz złego wyboru? Cała odpowiedzialność za to spocznie na tobie!

Nie istnieją żadne zasady ani wskazówki, jak zachowywać się w każdej sytuacji, które odnosiłyby się do ciebie lub jakiejkolwiek innej osoby. Być może po raz pierwszy w życiu działasz mniej więcej samodzielnie. Nawet gdy rodzina wspiera twoją niezależność, zamiast porzucić cię po tym, jak wyzwoliłeś się z ich krępujących reguł, nadal dręczy cię to nadzwyczaj niekomfortowe uczucie. Możesz nawet odczuwać pokusę, żeby wrócić do dawnych, dysfunkcyjnych sposobów postępowania, ponieważ są ci znane i nie powodują, że czujesz się nieswojo. Utrata znajomości otoczenia możesz pogrążyć cię w swoistej żałobie. Zdajesz sobie sprawę, że spędziłeś spory kawałek swojego życia w sposób, który sprawiał ci wielki ból. Co za strata! Czasu nie da się cofnąć. Pewną pociechą może być tutaj powiedzenie, że dzisiaj jest pierwszym dniem reszty twojego życia.

Chociaż nie ma szybkiej i łatwej metody, żeby pozbyć się takich uczuć – nazywanych ogólnie przez niektórych terapeutów „bezpodstawnością" (*groundlessness*) – z czasem one *odejdą* same. *Jesteś w stanie* poradzić sobie z nimi. To coś, co musisz tolerować, dopóki nie przeminie. Przydaje się świadomość, że to, czego doświadczasz, jest standardową reakcją i nawet ma nazwę. Wszystko jest z tobą w porządku.

W jaki sposób można więc poznać lepiej samego siebie? Praca nad samoaktualizacją, opisana w kolejnym podrozdziale, może pomóc ci w przyspieszeniu tego procesu.

ĆWICZENIE: Wyjdź poza stare ograniczenia

Przyjrzyj się ponownie temu, jak reagowałeś na zachowania swoich rodziców. Wróć do ćwiczeń z rozdziałów 1 i 2, które pomogły ci zidentyfikować, w jaki sposób dysfunkcje i potrzeby twoich rodziców kształtowały i ograniczały twoje życie. Zadaj sobie następujące pytania:

- Jak wpłynęło na mnie to, że rodzice wymagali, bym stosował się do dawnych, nieaktualnych zasad rodzinnych?
- Na które dziedziny mojego życia w największym stopniu wywarły wpływ podejmowane przeze mnie próby ustabilizowania rodziców?
- Czy miałem ograniczony wybór w odniesieniu do relacji?
- Czy wpłynęło to na moje życie zawodowe lub karierę?
- Czy istnieją jakieś hobby lub zainteresowania, którym mogłem się poświęcić, gdyby moi rodzice mnie nie zniechęcili?

Zanotuj odpowiedzi w swobodnej formie. Pozwól sobie na eksplorację samego siebie.

Samoaktualizacja: Poznawanie samego siebie

Rola, którą odgrywałeś, aby ustabilizować swoją rodzinę, prawdopodobnie w mniejszym lub większym stopniu zakłóciła różne aspekty twojego życia. Możliwe, że musiałeś ograniczyć dokonywane przez siebie wybory, gdy chodziło o partnerów życiowych, karierę, relacje z wielopokoleniową rodziną i odpoczynek. Czytając ten podrozdział, miej na uwadze wszystkie sposoby i okoliczności, kiedy to twoje próby udobruchania rodziców zajmowały ci większość dostępnego czasu.

Relacje damsko-męskie

Zadaj sobie pytanie, czy wszyscy twoi partnerzy mają jakieś osobliwe cechy wspólne. Czy nawiązywałeś na przykład relacje z kolejnymi osobnikami wymagającymi znacznego nakładu czasu, osobami z poważnymi problemami, które próbowałeś rozwiązać, ponieważ odkryłeś, że nudzą cię partnerzy stabilni psychicznie, kompetentni i odpowiedzialni? Czy wybierałeś partnerów, którzy cię dominowali w bezproduktywny sposób? Kto był bardziej lub mniej żądny przygód niż ty, konsekwentnie uwikłany w bliskie relacje ze swoimi rodzicami albo od nich oddalony? Samotnicy czy osoby starające się zadowolić innych?

Jeżeli tak właśnie było, nie staraj się nagle nawiązać kolejnej relacji, dopóki nie zaczniesz się spotykać z różnymi ludźmi o różnych zachowaniach i postawach w odniesieniu do potencjalnych CCRT. Weź pod uwagę „program trójek" zalecany przez Kirschnera i Kirschner (1986). Według tych autorów nie powinieneś myśleć o ustatkowaniu się i zawarciu trwałego związku, dopóki nie nawiążesz relacji z przynajmniej trzema zupełnie odmiennymi typami potencjalnych partnerów. Nie zniechęcaj się, jeśli zastosujesz dawne strategie obronne, twierdząc na przykład, że lepsi partnerzy nie istnieją lub że obecnie nie ma szans na poznanie wielu nowych osób. Są przecież internetowe serwisy randkowe, usługi matrymonialne oraz różne kategorie i funkcje grup zainteresowań (zob. omówienie Meetup.com w kolejnym podrozdziale dotyczącym hobby i pasji), z których możesz skorzystać, aby poznać nowych ludzi. Jeżeli wydaje ci się, że ktoś dobrze do ciebie pasuje, a dotąd nie miałeś możliwości spotykać się z innymi typami osób, nadal możesz to zrobić, powstrzymaj się jednak od związku „na wyłączność".

Innym ważnym zadaniem, które przed tobą stoi, jest to, byś sobie uświadomił i nauczył się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze u potencjalnych partnerów, wskazujące na poważne problemy, które mogłeś wcześniej ignorować, poznając kogoś nowego. Unikaj osób przejawiających takie cechy. Gdy istnieje możliwość wystąpienia poważnych CCRT, lepiej okazać się nadmiernie niż niedostatecznie wybrednym. Większość osób, które notorycznie budują relacje z takim samym typem problematycznych partnerów, w rzeczywistości zauważa sygnał ostrzegawczy na początku danej znajomości, tylko często temu zaprzecza. Jakich sygnałów należy wypatrywać? Pora zacząć się im uważniej przyglądać. Zazwyczaj nie są one zbyt subtelne.

Historia Doriona: Znajome sygnały ostrzegawcze

Dorion skutecznie wytargował od swojej apodyktycznej matki więcej swobody życiowej. Gdy przyjrzał się swoim relacjom, zorientował się, że powtarzały się wśród nich związki z kobietami nadmiernie zależnymi od swoich matek. Gdy zdał sobie z tego sprawę, zaczął za każdym razem dokładnie przyglądać się relacji potencjalnej partnerki z jej matką, szukając oznak uwikłania i niepotrzebnej opiekuńczości po którejkolwiek ze stron. Jeżeli je znajdował, wiedział, że powinien się oprzeć pokusie nawiązania relacji z tą kobietą.

Inne relacje rodzinne

Zadaj sobie pytanie, jak rodzice wpłynęli na twoje relacje z rodzeństwem, ciotkami, wujami, kuzynami lub teściami. Jak *naprawdę* się czujesz, myśląc o nadchodzących spotkaniach rodzinnych z okazji urodzin, końca szkoły lub świąt – zakładając, oczywiście, że nie pojawią się przy tej okazji dawne zachowania ICDD? Gdybyś chciał nawiązać relację z krewnymi, którzy dotąd nie byli mile widziani z powodu zastrzeżeń twoich rodziców, czy będziesz musiał poradzić sobie z następstwami starań ojca i matki o ukrócenie twoich relacji z tymi krewnymi, za pomocą takich manewrów jak plotka?

Jeżeli tak wyglądały w przeszłości główne CCRT twoich problematycznych rodziców, w idealnej sytuacji twoje starania, aby postępować zgodnie ze strategiami z tej książki oznaczają, że tego typu ingerencje rodziców obecnie ustały, może czekać cię jednak nieco pracy naprawczej, abyś mógł nawiązać lepsze relacje. Nawet gdy, na przykład, któreś z twojego rodzeństwa nie wymagało, żebyś zastosował strategię detriangulacyjną przed konfrontacją z rodzicami, możliwe, że będziesz musiał się cofnąć i wykorzystać te same techniki i strategie metakomunikacyjne opisane w tej książce, aby nawiązać bliższą relację z tym bratem bądź siostrą.

Historia Kingstona: Wznowienie relacji z wypędzonym wujem

Ojciec Kingstona niemal nigdy nie wspominał swojego brata bliźniaka, nie mówiąc już o kontakcie z nim. Gdy Kingston pytał o to ojca, matka wywoływała natychmiast spore zamieszanie, żeby odwrócić uwagę syna. Kiedy Kingston wspominał o planach rozmowy telefonicznej z wujem, matka przejawiała wyraźne zdenerwowanie, ale nigdy nie mówiła, dlaczego się denerwuje.

Tworząc genogram, Kingston postanowił przeciwstawić się rodzicom. Nic im nie mówiąc, skontaktował się z wujem. Gdy wreszcie poznał przyczyny, dla których ojciec pokłócił się z bratem, potrafił zrozumieć uczucia rodziców wobec niego, gdy poinformował ich, że odizolowany brat ojca ucieszył się z nawiązanego kontaktu, a Kingston był zadowolony z rozmowy z wujem. Kingston dodał też, że zamierza utrzymywać sporadyczny kontakt z wujem, i nadmienił, że ma nadzieję, iż rodzice nie będą tego odbierać jak zdrady z jego strony.

Kariera i życie zawodowe

Musisz też zadać sobie pytanie o aspiracje zawodowe, które miałeś w przeszłości, ale pod naciskiem rodziny poczułeś się zmuszony, żeby je porzucić. Czy miałeś wrażenie, że utknąłeś w pracy, którą pogardzasz? Czy mógłbyś robić – albo zacząć robić – coś innego? Czy nieustannie zmieniałeś posady, obawiając się odniesienia sukcesu?

Dzieciom często zadaje się pytanie, kim chcą być, gdy dorosną, a ich odpowiedzi zazwyczaj ujawniają ich prawdziwe zainteresowania. Młodsze dzieci mogą dysponować nierealistycznym, romantycznym wyobrażeniem tego, jak można się utrzymywać, starsze dzieci natomiast mogły już bardziej praktycznie pomyśleć o możliwych ścieżkach kariery. Dzieci często bywają mniej zahamowane niż dorośli, gdy myślą o tym, co lubią, a czego nie lubią. Sugeruję, żebyś pomyślał o czasach dzieciństwa, kiedy ktoś ci zadawał pytanie, co chciałbyś robić. Jaka była twoja odpowiedź? Twoje odpowiedzi mogą dostarczyć ci wskazówek dotyczących twoich pragnień nawet teraz, chociaż mogłeś zostać uwarunkowany, aby tego unikać, albo zlekceważony, gdy próbowałeś osiągnąć pewne cele na późniejszym etapie życia.

Inną drogą do odkrywania samego siebie w tej dziedzinie jest wyprawa do biblioteki bądź poszukiwania w internecie i czytanie o różnych zawodach. Pozwól swojemu umysłowi i palcom wędrować swobodnie. Czy któryś z opisów wydaje się interesujący? Czy coś z tego sprawia wrażenie niezłej zabawy? Jeżeli wymagane jest szkolenie, czy możliwe jest, abyś wrócił do szkoły? A może znajdziesz jakiś podobny zawód, który mógłbyś wykonywać bez wielu dodatkowych szkoleń? Niektórzy pracodawcy oferują szkolenia przysposabiające do zawodu. Sugeruję też, żebyś przeczytał wszystko, co wpadnie ci w ręce na temat tego, jak najlepiej zaprezentować się na rozmowie kwalifikacyjnej i jak najlepiej wyjaśnić potencjalnemu pracodawcy luki w życiorysie spowodowane koniecznością sprawowania opieki nad rodzicami.

Historia Troya: Już nie obawia się sukcesu

Troy marzył o zawodzie prawnika – jako nastolatek obsesyjnie oglądał wszystkie programy telewizyjne i filmy poświęcone adwokatom, którzy bronili w sprawach kryminalnych. Ambicje Troya zostały jednak zaprzepaszczone, ponieważ zarówno matka, jak i ojciec nieustannie powtarzali mu, że nie jest „dobrym materiałem na studenta",

powinien więc iść do szkoły zawodowej i zostać hydraulikiem. Troy tak właśnie postąpił, pozornie zapominając o swoich wcześniejszych planach. W zawodzie hydraulika czuł się jednak stłamszony, znudzony i niespełniony. To go skłoniło do przeciwstawienia się rodzicom w kwestii ich wyraźnego braku wiary w syna. Po zrealizowaniu kroków zalecanych w mojej książce, Troyowi udało się dostać na studia, pomimo prześladującej go słabej wiary we własne możliwości.

Hobby i pasje

Zadaj sobie pytanie, co lubiłeś robić, gdy byłeś młodszy. Co cię bawiło? Jakie nowe rzeczy, o których nigdy dotąd nie myślałeś, przychodzą ci teraz do głowy? Które z twoich ulubionych zajęć mogły zostać zepchnięte na boczny tor, gdy byłeś zajęty i zdominowany zachowaniem ICDD swoich rodziców? Czy poruszyłeś w rozmowie z nimi kwestię tych zachowań w sposób zalecany przeze mnie w tej książce? Jeśli nie, może czekać cię przeprowadzenie dodatkowej metakomunikacji.

Wybierz kilka zainteresowań, których dotąd nie wypróbowałeś, a które nie wymagają długiego ani kosztownego szkolenia, i *wypróbuj je*. Nie wiesz jak? Polecam stronę internetową Meetup.com, która publikuje wykazy lokalnych grup zainteresowań, organizujących regularne spotkania dla swoich członków. Uczestnictwo w grupach na ogół nie jest kosztowne. Możesz na przykład wypróbować działalność polityczną, przyłączając się do wybranej partii. Na Meetup.com znajdziesz grupy interesujące się książkami, układaniem puzzli, degustacją wina, grą w brydża, lokalne drużyny sportowe – lista ciągnie się niemal bez końca. Jeżeli odkryjesz, że to, czego próbujesz, nie jest w twoim guście, nie zrażaj się. Spróbuj czegoś innego.

ĆWICZENIE Jak będzie wyglądać twoje życie?

Postawiłeś sobie za cel, aby skutecznie (w dowolnym zakresie) osłabić lub powstrzymać zachowania rodziców, które przeszkadzają ci realizować marzenia albo nawiązywać bardziej satysfakcjonujące relacje. Teraz możesz przejść do naszkicowania potencjalnych, konkretnych zmian, które chcesz wprowadzić w swoim życiu.

- Jak bardzo zbliżysz się do rodziców i innych członków rodziny?
- Czy będziesz potrzebować ścisłych granic w relacjach z nimi, na przykład ograniczenia wspólnie spędzanego czasu lub określenia tematów, które jesteś skłonny poruszać w rozmowach z nimi?

- Jak myślisz, jakich wyborów będziesz chciał dokonać w związku ze sferami, których dotyczą konflikty rodziców?
- Jakie jest twoje rzeczywiste stanowisko w takich sprawach, jak religia, polityka, klasa społeczna lub moralność seksualna, i czy chciałbyś zmienić któryś ze swoich bieżących poglądów?

Wszystkie te pytania są ważne, przeznacz więc odpowiednio dużo czasu na zrobienie notatek na ten temat w swoim dzienniku. Gdy to robisz, pozwól myślom wędrować swobodnie, nie cenzuruj i nie odrzucaj automatycznie *żadnych* myśli, które pojawią się w twojej głowie. Zanotuj je wszystkie. Czytaj wielokrotnie swoje zapiski. W głębi duszy wiesz, co cię naprawdę ekscytuje i bawi, a co wydaje ci się mało interesujące i pociągające. Nadal zaglądaj w głąb siebie, nawet jeśli na początku wydaje ci się, że badasz przybysza z innej planety.

Samoaktualizacja przy jednoczesnym utrzymywaniu kontaktu z rodziną, która zapewnia ciepło i wsparcie, może być jedną z największych życiowych radości, pozostaje jednak dość nieuchwytna dla większości osób i ich rodzin. Jak już widzieliśmy, ludzie mogą ugrzęznąć w zasadach grupowych, które mogły mieć sens w przeszłości, ale obecnie już nie działają, a to może skłaniać dzieci do odgrywania bezskutecznych i autodestrukcyjnych ról oraz przyjmowania takich samych wzorców zachowania. Mam nadzieję, że dzięki mojej książce nauczyłeś się technik, które pozwolą ci uciec przed tymi dawnymi zasadami i wzorcami, tak, abyś mógł się stać tym, kim możesz – i chcesz – być, nie tracąc przy tym więzów rodzinnych.

Poznałeś przyczyny dysfunkcyjnych wzorców rodzinnych, w tym znaczenie przywiązania, doboru krewniaczego, homeostazy rodzinnej i konfliktów wewnątrzpsychicznych wywoływanych przez zachodzące błyskawicznie zmiany w normach etnicznych i kulturowych. Dowiedziałeś się, jak badać wydarzenia i osobowości z przeszłości rodziny, a także budować hipotezy, które pomagają zrozumieć proces pojawiania się CCRT.

Mam nadzieję, że wykorzystałeś moją książkę, aby przyswoić sobie strategie metakomunikacyjne, dzięki którym możesz się empatycznie wypowiadać, bronić samego siebie i szczerze wyrażać swoje myśli, nie martwiąc się o to, że zlekceważą cię rodzice, których znasz i na których ci zależy. Mam nadzieję, że pozwoliło ci to zrezygnować z zachowań pełnych niepotrzebnej złości, lęków i wyrzeczeń. Zachowania takie, oparte na dobrych intencjach i skuteczne na krótką metę w stabilizowaniu rodziny,

w dłuższej perspektywie spełzają na niczym, uniemożliwiając skuteczne rozwiązanie problemu.

Życzę ci powodzenia we wcielaniu w życie tego, czego się nauczyłeś, abyś mógł na nowo zrozumieć swoją rodzinę i wzbogacić własne życie dzięki samoaktualizacji. Czeka na ciebie przyszłość pełna satysfakcji i spełnienia.

Podziękowania

Zacząłem pisać tę książkę po otrzymaniu zapytania od Ryana Buresha, człowieka, który został moim redaktorem inicjującym w wydawnictwie New Harbinger Publications. Ryan skontaktował się ze mną, gdy przeczytał jeden z wpisów na moim blogu „Psychology Today". Jego wkład i sugestie są nieocenione. Przy wsparciu reszty pracowników New Harbinger zaopatrzył mnie w szczegółowe wytyczne, jak napisać przystępny i zrozumiały samoobsługowy poradnik dla laików – jestem mu za to głęboko wdzięczny. Dziękuję szczególnie Vicraj Gill za jej imponującą, ciężką pracę – dostarczyła mi zaskakująco szczegółowych informacji zwrotnych na temat dwóch pierwszych wersji rękopisu – a także Jennifer Holder z Fullbloom Publications i redaktor technicznej Kristi Hein za ich cenną pomoc w ostatecznym doszlifowaniu książki.

Chcę wyrazić wdzięczność redaktorce mojego bloga, Lybi Ma, która po przeczytaniu postów na moim drugim blogu (*Family Dysfunction and Mental Health)* zaprosiła mnie do udziału w jej znacznie popularniejszej publikacji.

Ponadto dziękuję dr Susan Heitler, członkowi Towarzystwa ds. Badań nad Integracją Psychoterapii (Society for the Exploration of Psychotherapy Integration, SEPI) – grupy naukowców starających się o integrację różnych szkół psychoterapii – za jej sugestie oraz przedmowę do niniejszej książki.

Przekazuję słowa uznania dla działu marketingu wydawnictwa New Harbinger za jego wyjątkowy trud, by moja książka trafiła do tych, którzy mogą z niej skorzystać.

Specjalne podziękowania kieruję do licznych naukowców i psychoterapeutów, których praca inspirowała mnie w mojej karierze, zwłaszcza do nieżyjącego już Murraya Bowena – pioniera psychoterapii systemów rodzinnych i wielopokoleniowego modelu dysfunkcji rodziny, a także Edwarda O. Wilsona, w największym zakresie odpowiedzialnego za to, jak rozumiemy znaczenie dynamiki grupy w procesie ewolucji.

Na koniec składam wyrazy uznania i wdzięczności za niesłabnące wsparcie i wyrozumiałość miłości mojego życia, mojej żonie, Harriet.

Bibliografia

Alberti R., Emmons M. 2017. *Your Perfect Right*. Wyd. 10. San Luis Obispo, CA: Impact; wydanie polskie: *Asertywność: sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych*, przeł. Maciej Adam Michalski, Patrycja Pacyniak. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.

Allen D.M. 1988. *A Family Systems Approach to Individual Psychotherapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson. (Pierwszy raz opublikowane w 1988 r. jako *Unifying Individual and Family Therapies* by Jossey-Bass, San Francisco).

Allen D.M. 1991. *Deciphering Motivation in Psychotherapy*. New York: Plenum Publishers.

Allen D.M. 2003. *Psychotherapy with Borderline Patients: An Integrated Approach*. Mahweh, NJ: Lawrence Erlbaum.

Allen D.M., Abramson H., Whitson S., Al-Taher M., Morgan S., Veneracion-Yumul A., Kondam S., Goswami Y., Mason M. 2005. *Perceptions of Contradictory Communication from Parental Figures by Adults with Borderline Personality Disorder: A Preliminary Study*. „Comprehensive Psychiatry" 46 (5), s. 340–352.

Barrett M., Trepper T. 1992. *Unmasking the Incestuous Family*. „The Family Therapy Networker", maj–czerwiec, s. 39–46.

Benjamin L. S. 2005. *Interpersonal Reconstructive Therapy*. New York: Guilford Press.

Bowen M. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.

Bowlby J. 1988. *Developmental Psychiatry Comes of Age*. „American Journal of Psychiatry" 145 (1), s. 1–10.

Boyd-Franklin N. 1989. *Black Families in Therapy: A Multisystems Approach*. New York: Guilford Press.

Brothers L. 1989. *A Biological Perspective on Empathy*. „American Journal of Psychiatry" 146 (1): s. 10–19.

Cohen D. 2013. *Family Secrets: Shame and Privacy in Modern Britain*. New York: Oxford University Press.

Eagleman D. 2015. „The Brain with David Eagleman". Seria programów telewizyjnych sieci PBS.

Fromm E. 1969. *Escape from Freedom*. New York: Avon Books. (Pierwszy raz opublikowane w 1941 r.); wydanie polskie: *Ucieczka od wolności*, przeł. Olga i Andrzej Ziemilscy. Warszawa: Spółdzielnia Wydawnicza „Czytelnik", 2014.

Gilbert R. 1992. *Extraordinary Relationships: A New Way of Thinking About Human Interactions*. Minneapolis, MN: Chronimed.

Heffernan M. 2011. *Willful Blindness: Why We Ignore the Obvious at Our Peril*. New York: Bloomsbury.

Henriques G. 2011. *A New Unified Theory of Psychology*. New York: Springer.

Kirschner D.A., Kirschner S. 1986. *Comprehensive Family Therapy*. New York: Brunner, Mazel.

Lau A., McCabe K., Yeh M., Garland A., Wood P., Hough L. 2005. *The Acculturation Gap-Distress Hypothesis Among High-Risk Mexican American Families*. „Journal of Family Psychology" (193), s. 367–375.

Lott D.A. 2003. *Unlearning Fear: Calcium Channel Blockers and the Process of Extinction*. „Psychiatric Times", maj, s. 9–12.

Luborsky L., Crits-Christoph P. 1990. *Understanding Transference: The CCRT Method.* New York: Basic Books.

Magnavita J.J. 2005. *Personality-Guided Relational Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

McGoldrick M., Garcia-Preto J.K., Giordano J. (eds.) 2005. *Ethnicity and Family Therapy*. wyd. 3. New York: Guilford Press.

Ryle A., Kerr I.B. 2001. *Introduction to Cognitive-Analytic Therapy: Principles and Practice.* New York: Wiley.

Sapolsky R. 2017. *Behave: The Biology of Humans at our Best and Worst*. New York: Penguin Press.

Slipp S. 1984. *Object Relations: A Dynamic Bridge Between Individual and Family Treatment.* New York: Jason Aronson.

Tan C. 2012. *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness, and World Peace*. New York: HarperOne; wydanie polskie: *Poszukaj w sobie: zaskakujący sposób na sukces i szczęście (oraz pokój na świecie)*, przeł. Łukasz Hojun Szpunar. Łodź: Galaktyka, 2017.

Wachtel P.L. 2007. *Relational Theory and the Practice of Psychotherapy*. New York: Guilford Press; wydanie polskie: *Terapia relacyjna w praktyce psychoterapii*, przeł. Sylwia Pikiel. Gdańsk: Harmonia Universalis, 2013.

Watzlawick P., Beavin J., Jackson D. 1967. *Pragmatics of Human Communication.* New York: Norton.

Wile D. 1981. *Couples Therapy: A Nontraditional Approach.* New York: Wiley.

Wilson E.O. 1998. *Consilience: The Unity of Knowledge*. New York: Alfred A. Knopf.

Young J., Klosko J., Weishaar M. 2003. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press; wydanie polskie: *Terapia schematów: przewodnik praktyka*, przeł. Olena Waśkiewicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.

---

* Social Security – federalny program ubezpieczeń społecznych w Stanach Zjednoczonych obejmujący emerytury, renty rodzinne i ubezpieczenia osób niepełnosprawnych (*Old-Age, Survivors, and Disability Insurance*, OASD) (przyp. red. nauk.).

** Autorzy bluesowej piosenki *Hound Dog* (Pies gończy) (przyp. tłum.).

*** W Polsce w latach 2006–2007 w TVP1 emitowano program „Sekrety rodzinne", oparty na formacie tego programu.

**** Pokolenie płatków śniegu (śnieżynek) – osoby, które stały się pełnoletnie po roku 2010, indywidualiści skupieni na sobie i przekonani o swojej niepowtarzalności. Łatwo można ich urazić lub zdenerwować. Mają skłonność do przesady, dramatyzowania i grania ofiary [przyp. tłum.].

Redaktor inicjujący

Mateusz Chaberski

Redakcja

Renata Włodek

Korekta

Irmina Gajewicz

Skład i łamanie

Marta Jaszczuk

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Redakcja: ul. Michałowskiego 9/2, 31-126 Kraków
tel. 12 663 23 80, tel./faks 12 663 23 83